

Madame Mokhtaria REZKI
Professeur de Sciences Naturelles
Normalienne : Professeur en Cuisine
Pâtisserie-Conseils pratiques
Directrice d'une école d'Art
Culinaire, agréée par l'état
Collaboratrice Coin Cuisine
Télé Matin, ENTV




Edition La Plume


Dépot légal : 2588-2005
ISBN : 9947-809-20-X



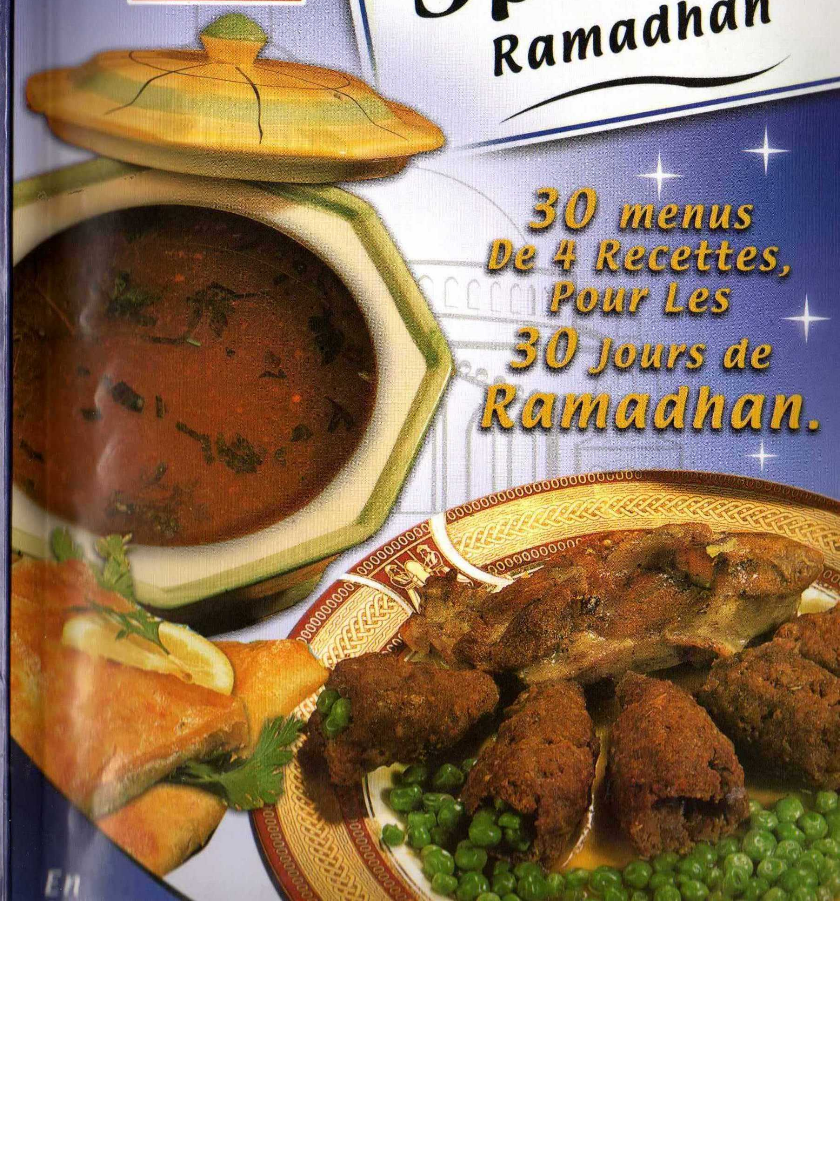
Edition la plume
, Rue Ouazène Mohamed
...ordj-El-Kiffan Alger
...l / Fax : 021 21 11 03


Spécial Ramadhan

Mme Rezki

125 Recettes à notre Façon

# Spécial
## Ramadhan



**30 menus De 4 Recettes, Pour Les 30 Jours de Ramadhan.**

1er jour

## H'rira au poulet

Ingrédients :
- 300 gr de poulet
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 bonne C.à soupe de concentré de tomates
- 1 poignée de pois chiches
- 2 à 3 carottes
- 1 courgette
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gros oignon
- ½ C. à soupe de Ras El Hanout
- 1 C. à café de Carvi
- Poivre noir
- Sel
- Safran
- 150 à 200 gr de farine (SIM)
- 1 C. à soupe de vinaigre
- 1 C. à soupe de riz
- 3 C. à soupe d'huile

Préparation :
Dans une marmite, mettez le oulet, la tomate, l'oignon, l'huile t la coriandre; le tout coupé en ros morceaux. Ajoutez les pices.
aites revenir à feu doux pendant 0 à 15 mn. Ajoutez le concentré e tomate et les pois chiches.
ouvrez d'eau et laissez cuire.
etirez la viande et les pois hiches, passez les légumes au oulin à légumes, puis remettez tout dans la marmite et portez ébullition. Ajoutez le riz et issez cuire pendant 10 mn.
élayez la farine dans un peu eau, ajoutez le vinaigre. Versez ans la marmite en remuant sans rêt.
aissez cuire jusqu'à disparition la mousse.
emarque : cette soupe doit être

## Carrés aux crevettes

Ingrédients :
- 1 douzaine de Diouls
- 300 gr de crevettes décortiquées
- 1 œuf
- Huile

Chermoula (Dersa):
- ½ bouquet de coriandre
- ½ bouquet de persil
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 100 gr d'olives violettes ébouillantées
- ½ C. à café de cumin
- 1 C. à soupe d'huile
- ½ C. à café de poivre rouge
- Poivre noir
- Sel
- 1 citron

Préparation :
Préparez la Chermoula en mélangeant tous les ingrédients.
Disposez les crevettes dans une terrine, puis ajoutez la Chermoula et mélangez bien le tout.
Faites chauffer l'huile et faites revenir le tout à feu vif, en remuant. Laissez refroidir.
Farcissez les feuilles de Diouls, collez les bords avec de l'œuf et faites frire dans une friture chaude.
Egouttez, puis disposez dans un plat de service avec des tranches de citron.

## Roulade de veau aux olives

Ingrédients :
- 8 fines escalopes de veau
- 200 gr de viande hachée
- 1 oignon coupé en lanières
- 100 gr d'olives vertes
- 100 gr d'olives noires
- 400 gr de tomates fraîches pelées
- 1 verre d'eau
- ½ C à café de vinaigre
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de Frik
- Persil
- Thym
- Sel
- Poivre

Préparation :
Faites tremper le Frik dans de l'eau.
Dans une terrine, mélangez la viande hachée, le Frik, le sel, le poivre et le persil.
Posez sur chaque escalope une quantité de viande hachée.
Roulez le tout et liez avec du fil.
Chauffez l'huile dans une cocotte et mettez-y les roulades et l'oignon. Ajoutez le thym. Salez poivrez et faites revenir le tout.
Ajoutez les tomates et l'eau, puis laissez mijotez pendant 30 à 35 mn.
En dernier, ajoutez les olives ébouillantées et laissez cuire 10 mn à feu doux.
Dressez les roulades sur des assiettes, nappez de sauce et parsemez de persil.

## Ile flottante

Ingrédients :
- 5 œufs
- 50 gr de poudre d'amandes
- 275 gr de sucre cristallisé
- ¾ de litre de lait
- 1 gousse de vanille
- Amandes effilées

Préparation :
Cassez les œufs. Mettez les blancs dans un saladier (réservez les jaunes), et montez-les en neige au fouet. Incorporez la poudre d'amandes et 100 gr de sucre.
Préparez un caramel avec 50 gr de sucre et 2 C. à soupe d'eau.
Versez ce caramel dans un moule à manqué (rond). Ajoutez la première préparation et faites cuire au four, à bain-marie.
Confectionnez une crème anglaise : mettez les jaunes d'œufs dans une terrine, ajoutez le sucre restant et travaillez bien le tout. Versez peu à peu le lait bouillant sur la préparation, puis remettez le tout dans une casserole. Remuez à la cuillère sur feu doux, jusqu'à ce que la crème épaississe (elle doit napper la cuillère).
Démoulez l'île flottante, disposez-la au milieu d'un plat de service creux, versez la crème autour, saupoudrez d'amandes effilées et placez quelques instants au réfrigérateur avant de servir.



## 2 ème jour

### Chorba Frik

Ingrédients :
- 250 gr de viande de mouton
- 1 morceau de poulet
- 100 gr de viande hachée
- 500 gr de tomates
- 1 bonne C. à soupe de concentré de tomates
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de pois chiches
- 1 C. à soupe de Smen
- ½ verre à eau de Frik
- Poivre noir
- Sel
- Menthe séchée

Préparation :
Dans une marmite, disposez la viande coupée en dés, le poulet l'oignon râpé, le smen, la coriandre hachée, le sel et le poivre. Ajoutez ½ verre d'eau puis laissez mijoter à petit feu. oignez la purée de tomates, les pois chiches et les gousses d'ail. Couvrez d'eau et laissez cuire.
A mi-cuisson de la viande joutez le concentré de tomates t le Frik, puis continuez la uisson.
Confectionnez de petites boules le viande hachée. Assaisonnez-es puis les joignez-les au bouillon.
En fin de cuisson, saupoudrez de menthe séchée et de coriandre hachée.

### Petites bouchées salées

Ingrédients :
- 6 feuilles de Dioul

Première farce :
- ½ bouquet de persil
- 1 oignon
- 1 pomme de terre cuite et écrasée
- 1 œuf
- 50 gr de câpres
- Sel
- Poivre

Deuxième farce :
- 100 gr de blanc de poulet cuit
- 3 C. à soupe de Béchamel épaisse
- 50 gr de fromage râpé
- Sel
- Poivre

Troisième farce :
- 100 gr de viande hachée
- 1 oignon
- Persil
- Sel
- Poivre

Préparation :
Préparez les trois farces, en mélangeant les ingrédients cités ci-dessus, comme pour un Bourek classique.
Découpez les feuilles de Dioul en formes différentes (petits triangles, carrés, cigares).
Répartissez les farces, roulez ou pliez, collez les bords avec de l'œuf, puis faites frire et égouttez.
Présentez avec des tranches de citron.

### Poulet farci

Ingrédients :
- 1 poulet vidé et flambé
- 1 gros oignon
- 1 C. à soupe de Smen
- 2 C. à soupe d'huile
- Sel
- Poivre
- Ras El Hanout
- 1 verre d'eau
- Safran

Farce :
- 300 gr de viande hachée
- 1 oignon râpé
- 3 C. à soupe de riz précuit
- 2 C. à soupe de persil haché
- 2 C. à soupe de coriandre hachée
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre
- 1 C. à café de Ras El Hanout

Préparation :
Dans une cocotte, mettez le poulet, l'oignon coupé en lamelles, le sel, le poivre, le safran Ras El Hanout, le Smen, l'huile et l'eau. Laissez cuire.
Préparez la farce : faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez le persil, la coriandre, les épices, le sel et le riz. Farcissez le poulet, cousez les ouvertures et continuez la cuisson au four en badigeonnant le poulet de beurre.

### Crème renversée au caramel

Ingrédients :
- 2 œufs entiers + 4 jaunes
- 125 gr de sucre
- Vanille
- ½ l. de lait

Pour le caramel :
- 20 morceaux de sucre
- 2 C. à soupe d'eau

Préparation :
Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs et les œufs entiers avec le sucre.
Ajoutez petit à petit le lait bouillant. Laissez reposer quelques minutes puis filtrez cette crème à l'aide d'une passoire. Préparez le caramel et caramélisez le fond d'un moule. Versez la crème dessus, puis faites cuire au four, au bain-marie.
Après cuisson, laissez refroidir avant de démouler.



## 3 ème jour

### Chorba Hamra à la cannelle

ngrédients :
500 gr de viande d'agneau
500 gr de tomates fraîches
1 oignon
1 grosse pomme de terre
1 poignée de pois chiches
1 bouquet de coriandre
100 gr de vermicelle fin (SIM)
Safran
Poivre noir
Cannelle
3 C. à soupe d'huile
Citron

réparation :
Dans une marmite, mettez la iande coupée en dés, l'oignon âpé, l'huile, les épices et le sel. aites revenir à feu doux 10 à 15 nn.
Entre-temps, passez les tomates n purée, versez-en la moitié ans la marmite. Ajoutez la oriandre ficelée, les pois chiches t les pommes de terre coupées n dés. Couvrez d'eau et laissez uire.
mi-cuisson de la viande, joutez la purée de tomates estante. Poursuivez la cuisson endant quelques minutes, puis etez les vermicelles en pluie, aupoudrez de coriandre hachée t laissez cuire quelques minutes.

### Coquilles de cervelle

Ingrédients :
- 2 cervelles de mouton
- 100 gr de fromage râpé
- 100 gr de champignons
- 50 gr de beurre
- 40 gr de farine (SIM)
- ¼ de litre de lait
- Mie de pain

Préparation :
Lavez les cervelles, enlevez les vaisseaux sanguins, puis pochez-les pendant 5 mn dans de l'eau citronnée légèrement salée. Egouttez- les et coupez-les en gros morceaux.
Egouttez les champignons et coupez-les en petits dés.
Préparez la Béchamel avec la farine, le beurre et le lait. Salez, poivrez, puis ajoutez un peu de noix de muscade et le fromage.
Garnissez des ramequins avec la cervelle et les champignons et couvrez de sauce Béchamel.
Faites gratiner au four.

### Carottes à la marocaine

Ingrédients :
- 1 poulet
- 1 kg 500 de carottes
- ½ oignon
- Jus d'un citron
- 4 gousses d'ail
- 100 gr d'olives confites
- 1 citron confit
- ½ C. à café de gingembre
- 3 C. à soupe d'huile
- Sel

Préparation :
Dans une cocotte, mettez un verre d'eau, l'huile, les épices et le sel. Mélangez bien le tout.
Ajoutez l'ail entier, l'oignon et les morceaux de poulet. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 15 à 20 mn.
Entre-temps, épluchez et coupez les carottes en tout petits dés, puis incorporez-les à la préparation (ajoutez de l'eau si nécessaire). Terminez la cuisson.
Laissez réduire la sauce.
Versez le jus de citron et remuez.
Disposez le poulet dans un plat de service. Couvrez-le de carottes, décorez avec des olives confites et le citron confit coupé en petits morceaux. Nappez de sauce.

### Melon mousseux

Ingrédients :
- 2 melons moyens (bien mûrs)
- 4 fromages blancs (petits suisses)
- 1 pot de crème fraîche
- 250 gr de sucre semoule
- Vanille
- Eau de fleurs d'oranger

Préparation :
Lavez et essuyez les melons.
Découpez un chapeau autour du pédoncule (gardez le chapeau pour la décoration).
Enlevez les graines avec une cuillère. Détachez la chair avec une cuillère à café, afin de former des coquilles. Ajoutez 100 gr de sucre. Arrosez d'eau de fleurs d'oranger et mettez au frais.
Pendant ce temps, sucrez le fromage blanc (150 gr). Ajoutez la crème fraîche et la vanille et mettez au frais. Au moment de servir, mélangez les deux préparations et remplissez les melons.



## H'rira au levain

ngrédients :
250 gr de viande
1 morceau de poulet
1 poignée de pois chiches
500 gr de tomates fraîches
1 bonne C. à soupe de concentré de tomates
1 oignon
2 à 3 carottes
1 bouquet de coriandre
1 branche de céleri
3 branches de persil
3 C. à soupe d'huile
Safran
1 C. à café de poivre noir
½ C. à soupe de carvi
½ C. à café de cannelle
2 pincées de Kebab
Sel
1C. à soupe de riz

iaison :
bol de levain préparé la veille vec 200 gr de farine (SIM), 1C. café de levure organique et de eau.

réparation :
Dans une marmite, disposez la iande, le poulet, l'oignon, les omates, la coriandre, le céleri et persil, le tout coupé en gros orceaux. Ajoutez les épices, le afran et le sel. Faites revenir à u doux pendant 10 à 15 mn. ouvrez de 2 litres d'eau environ. joutez les pois chiches et laissez uire. Passez le bouillon, puis emettez-le dans la marmite, ortez à ébullition, ajoutez le riz, élayez le levain dans un peu eau. Mettez ensuite ½ C. à café carvi et le jus d'1/2 citron, uis versez cette liaison dans le ouillon. Remuez rapidement ns arrêt.

Laissez cuire jusqu'à disparition de la mousse.

## Boureks au thon et au fromage

Ingrédients :
- 1 douzaine de Dioul
- 200 gr de fromage fondu
- 200 gr de thon à l'huile

Préparation :
Séparez les feuilles de Dioul, puis pliez-les des 2 cotés. Découpez un bâtonnet de fromage, disposez-le au bord, couvrez-le de miettes de thon, puis enroulez de façon à confectionner des cigares. Plongez ces derniers dans une friture chaude, égouttez et servez avec des tranches de citron.

## Tadjine aux abats

Ingrédients :
- 500 g (mélange de foie + cœur + rognons et viande de mouton)
- 1 oignon
- 1 C. à soupe de smen
- 2 à 3 pommes de terre
- 150 g de fromage râpé
- 1 douzaine de feuilles de diouls
- 5 oeufs
- 1 citron
- Sel
- Poivre

Préparation :
Coupez les abats en petits morceaux. Hachez l'oignon. Salez, poivrez et faites revenir dans le smen. Couvrez d'eau et laissez mijoter.

Beurrez un plat rond. Disposez 6 feuilles de diouls en les beurrant. Versez la farce. Recouvrez des 6 autres feuilles de diouls. Dorez au jaune d'œuf et faites cuire au four pendant 15 à 20 mn.
Servez avec des quartiers de citron et la sauce restante.

## Tadjine sucré aux figues et aux noix

Ingrédients :
- 500 gr de viande d'agneau
- 1 petit oignon
- 100 gr de beurre
- 1 C. à soupe de smen
- 1 C. à soupe de miel
- 150 gr de cerneaux de noix
- 1 kg de figues violettes
- 100 gr de raisins secs
- Safran
- Gingembre
- Cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation :
Lavez, essuyez les figues et coupez-les en deux.
Mettez les épices dans un saladier, ajoutez 1 C. à soupe d'eau et mélangez bien. Faites macérer les figues.
Dans une cocotte, disposez la viande, le beurre, le smen, l'oignon entier, les épices et le safran. Couvrez d'eau et laissez cuire 15 à 20 mn.
A mi-cuisson de la viande, ajoutez les figues, le miel, les noix et les raisins secs. Laissez mijoter quelques minutes puis procédez à la décoration.

## Rouleaux de Dioul (pour la veillée)

Ingrédients :
- 1 douzaine de Diouls
- 200 gr de pistaches
- 200 gr de noix
- 100 gr de sucre
- 5 C. à soupe de smen fondu
- Eau de fleurs d'oranger + eau de rose

Préparation :
Préparez la farce en mélangeant les pistaches, les noix et le sucre. Mouillez avec l'eau de fleurs d'oranger et l'eau de rose.
Prenez une feuille de Dioul, puis badigeonnez-la de Smen.
Répétez la même opération à trois reprises.
Disposez un boudin de farce sur le bord. Enroulez ensuite, ficelez les extrémités, badigeonnez le dessus de Smen, puis faites dorer au four.
Après cuisson, enlevez les fils, coupez des tronçons de 3 à 4 cm de long, trempez-les dans le miel puis disposez-les dans des caissettes.



# 5 ème jour

## Chorba Hamra aux pâtes maison

Ingrédients :

- 300 gr de viande d'agneau (collier ou épaule)
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 C. à soupe bien pleine de concentré de tomate
- 1 gros oignon
- 2 à 3 carottes
- 1 bonne poignée de pois chiches
- 1 bouquet de coriandre
- Quelques feuilles de menthe
- 3 C. à soupe d'huile
- 100 gr de pâtes faites maison (voir photo)
- Safran
- Sel
- Poivre
- Citron

Préparation :

Dans une marmite, disposez la viande, les tomates, l'oignon, les carottes et la coriandre; le tout coupé en gros morceaux. Ajoutez l'huile, les épices, le sel et un verre d'eau, puis faites revenir à feu moyen pendant 10 mn.

Joignez le concentré de tomate, les pois chiches et l'eau nécessaire. Poursuivez la cuisson, puis retirez la viande et les pois chiches. Passez le reste à la moulinette, puis remettez le tout dans la marmite, portez à ébullition et jetez les pâtes.

Laissez cuire et, en fin de cuisson, ajoutez les feuilles de menthe, la coriandre hachée et le jus de citron.

## Carrés de pommes de terre au four

Ingrédients :

- 300 gr de pommes de terre
- 4 à 5 œufs
- 1 verre à thé d'huile
- ½ bouquet de persil
- 2 C. à soupe de fromage râpé
- ½ C. à café de levure

Préparation :

Lavez les pommes de terre.

Coupez-les en deux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée (avec leur peau). Egouttez-les, épluchez-les et coupez-les en dés.

Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez le persil haché, le fromage, l'huile et la levure.

Vérifiez l'assaisonnement puis ajoutez les pommes de terre.

Beurrez un moule, versez le mélange obtenu et faites cuire au four. Laissez refroidir, puis coupez des petits carrés.

Présentez avec des quartiers de citron.

## Aubergines farcies au four

Ingrédients :

Farce :

- 200 gr de viande hachée
- ½ oignon
- 2 C. à soupe de persil haché
- 1 noix de beurre
- 1 œuf
- Sel
- Poivre

Aubergines :

- 4 aubergines
- 3 C. à soupe de purée de tomates
- Huile pour la friture
- Sel
- Poivre

Préparation :

Coupez les aubergines dans le sens de la longueur, puis videz-les et hachez la pulpe.

Ajoutez la viande hachée, le persil, le beurre, le sel, le poivre et l'œuf. Malaxez le tout. Farcissez les aubergines, puis faites-les frire coté farce dans une friture chaude. Placez-les ensuite dans une cocotte.

Ajoutez l'huile de friture (4 à 5 C.à soupe), la purée de tomates délayée dans un verre d'eau, le sel et le poivre. Faites cuire à découvert, pendant 10 mn à feu moyen.

## Crème aux pistaches

Ingrédients :

- 150 gr de pistaches
- 50 gr de noisettes
- ½ litre de lait concentré sucré (à défaut, lait sucré)
- 3 C. à soupe de maïzena

Préparation :

Grillez les pistaches et hachez-les grossièrement.

Dans une terrine, mettez les pistaches et la maïzena, puis délayez délicatement avec le lait.

Battez bien le mélange, versez-le dans une casserole et faites cuire à feu doux en remuant constamment jusqu'à épaississement.

Dressez dans des coupes, décorez de pistaches moulues et de noisettes.



## 6 ème jour

## Chorba Beïda

Ingrédients :
- 1 blanc de poulet
- 1 oignon
- 1 poignée de pois chiches
- 1 C. à soupe de Smen
- 2 C. à soupe d'huile
- Vermicelle fin (SIM)
- Sel
- Poivre noir
- Cannelle

Pour la liaison :
- 1 jaune d'œuf
- Persil
- Citron

Préparation :
Découpez le blanc de poulet en petits morceaux.
Dans une marmite (épaisse), disposez le poulet, l'oignon râpé, le Smen, l'huile et 4 C. à soupe d'eau. Faites revenir sur feu doux.
Ajoutez les épices, le sel et les pois chiches. Couvrez d'eau et laissez cuire.
Versez le vermicelle dans le bouillon et laissez cuire quelques minutes.
Prélevez un peu de bouillon, délayez le jaune d'œuf, puis ajoutez le persil haché et le jus de citron. Mélangez puis versez doucement dans la marmite en remuant.
Retirez du feu avant l'ébullition.

## Bourek au fromage et aux olives noires

Ingrédients :
- 1 douzaine de Diouls
- 200 gr de fromage blanc (demi-sel)
- 100 gr d'olives noires dénoyautées
- ½ bouquet de coriandre
- 2 œufs
- Poivre

Décoration :
- 1 tomate
- Quelques feuilles de menthe

Préparation :
Coupez les olives en petits dés.
Lavez et hachez la coriandre.
Dans un saladier, mélangez le fromage, les olives, la coriandre, le poivre et les œufs.
Découpez les feuilles de Dioul dans le sens de la longueur, puis farcissez-les, pliez-les en triangle, collez-les avec l'œuf battu et faites-les frire.

## Poulet au Falafal

Ingrédients :
- 3 cuisses de poulet
- 1 oignon
- 1 C. à soupe de Smen
- Poivre noir
- Sel
- Safran

Falafal :
- 600 gr de pois chiches trempés la veille
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 petit bouquet de persil
- 1 tête d'ail
- 1 oignon
- 1 C. à café de poivre noir
- 1 C. à café de cumin
- 1 C. à café de poivre rouge
- ½ C. à café de cannelle
- 1 C. à café de levure chimique
- 1 C. à soupe de farine (SIM)
- Sel

Préparation :
Sauce :
Préparez les cuisses de poulet, puis disposez-les dans une cocotte, en ajoutant l'oignon haché, le Smen, le safran, le sel et le poivre noir. Couvrez d'un verre d'eau environ et laissez cuire.
Lavez et égouttez le persil et la coriandre.
Mélangez les pois chiches, le persil, la coriandre, l'oignon et l'ail. Mixez le tout, puis ajoutez les condiments et la levure.
Pétrissez bien, puis laissez reposer pendant 30 mn.
Pétrissez de nouveau, puis façonnez des petites galettes et

Retirez les cuisses de poulet, faites-les sauter au beurre, puis disposez-les dans une assiette de service. Entourez de Falafal et arrosez de sauce.

## Crème brûlée aux pommes caramélisées

Ingrédients :
- 4 pommes
- 80 gr de beurre
- 100 gr de sucre
- 4 jaunes d'œufs
- ¼ de litre de lait
- 200 gr de crème fraîche
- 4 C. à soupe de sucre (pour le caramel)

Préparation :
Pelez les pommes, coupez-les en tranches épaisses, puis poêlez-les avec le beurre, le sucre, un peu d'eau (2 C. à soupe), jusqu'à caramélisation.
Mélangez les jaunes d'œufs et le jaune. Fouettez bien. Ajoutez le lait et la crème fraîche. Dressez les pommes au milieu, puis versez la crème sans couvrir les fruits. Enfournez pendant 15 à 20 mn. Laissez refroidir, saupoudrez à nouveau de sucre et faites caraméliser sous grille pendant 5 mn.



## Chorba Frik

Ingrédients :
- 250 gr de viande de mouton
- 1 morceau de poulet
- 100 gr de viande hachée
- 500 gr de tomates
- 1 bonne C. à soupe de concentré de tomates
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de pois chiches
- 1 C. à soupe de Smen
- ½ verre à eau de Frik
- Poivre noir
- Sel
- Menthe séchée

Préparation :
Dans une marmite, disposez la viande coupée en dés, le poulet, l'oignon râpé, le smen, la coriandre hachée, le sel et le poivre. Ajoutez ½ verre d'eau, puis laissez mijoter à petit feu.
Joignez la purée de tomates, les pois chiches et les gousses d'ail. Couvrez d'eau et laissez cuire.
A mi-cuisson de la viande, ajoutez le concentré de tomates et le Frik, puis continuez la cuisson.
Confectionnez des petites boules de viande hachée, assaisonnez-les puis joignez-les au bouillon.
En fin de cuisson, saupoudrez de menthe séchée et de coriandre hachée.

## Boureks aux fruits de mer

Ingrédients :
- 1 douzaine de Diouls
- 200 gr de crevettes décortiquées
- 100 gr de moules
- 200 gr de calamars
- 3 C. à soupe d'huile
- Sel
- Poivre
- 3 C. à soupe de sauce Béchamel épaisse

Préparation :
Coupez le calamar en petits morceaux, puis faites-les revenir à la poêle, dans de l'huile.
Ajoutez les crevettes et les moules. Assaisonnez, puis ajouter la Béchamel et mélangez le tout.
Ouvrez et pliez les feuilles de Dioul en forme de carrés.
Déposez la valeur d'un C. à soupe de farce. Pliez, collez les bords à l'œuf et faites frire
Présentez sur un lit de persil, avec des tranches de citron.

## Tadjine aux trois couleurs

Ingrédients :
- 1 kg d'épinards (2 bottes)
- 150 gr de fromage blanc (petits suisses ou fromage de régime)
- 8 à 9 œufs
- 1 bouquet de persil
- 2 C. à soupe d'huile

Farce :
- 250 gr de viande hachée
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 C. à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

Préparation :
Préparez la farce en faisant revenir dans l'huile la viande hachée, l'oignon et l'ail également hachés, le sel et le poivre. Laissez refroidir.
Faites blanchir les épinards dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes. Egouttez-les et hachez-les.
Partagez la farce en trois parties : pour la première partie, ajoutez les œufs et les épinards. Pour la deuxième partie, ajoutez 3 œufs et le fromage blanc. Pour la troisième partie, ajoutez 3 œufs et le persil haché.
Huilez un plat à gratin. Etalez la couche aux épinards (première couche). Faites cuire 5 mn au four, puis étalez la deuxième couche au fromage. Faites cuire également 5 mn. En dernier, couvrir avec la couche au persil et faites encore cuire 5 mn. Laissez tiédir et démoulez.

## Pommes farcies à la semoule

Ingrédients :
- 4 grosses pommes
- 50 gr de semoule fine (SIM)
- 100 gr de sucre
- 30 gr de beurre
- 30 gr de raisins secs
- 2 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- ¼ litre de lait
- Vanille
- 50 gr de noix hachées
- Amandes effilées

Préparation :
Lavez et essuyez les pommes sans les peler. Découpez-les ensuite aux 3/4 de la hauteur. Réservez et évidez les chapeaux. Puis faites cuire la chair et les chapeaux dans de l'eau sucrée. Rangez les pommes dans un plat beurré allant au four.
Faites gonfler les raisins secs dans de l'eau de fleurs d'oranger. Faites ensuite chauffer le lait, ajoutez le sucre, la vanille et la semoule. Faites cuire en mélangeant.
Séparez les blancs des jaunes d'œufs, ajoutez les raisins secs et les noix. Battez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement. Farcissez les pommes de cette préparation, puis enfournez 20 mn environ. Parsemez d'amandes effilées.



## H'rira au poulet

Ingrédients :
- 300 gr de poulet
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 bonne C.à soupe de concentré de tomates
- 1 poignée de pois chiches
- 2 à 3 carottes
- 1 courgette
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gros oignon
- ½ C. à soupe de Ras El Hanout
- 1 C. à café de Carvi
- Poivre noir
- Sel
- Safran
- 150 à 200 gr de farine
- 1 C. à soupe de vinaigre
- 1 C. à soupe de riz
- 3 C. à soupe d'huile

Préparation :
Dans une marmite, mettez le poulet, la tomate, l'oignon, l'huile et la coriandre ; le tout coupé en gros morceaux, puis ajoutez les épices. Faites revenir à feu doux pendant 10 à 15 mn, ajoutez le concentré de tomate et les pois chiches, puis couvrez d'eau et laissez cuire. Retirez la viande et les pois chiches. Passez les légumes au moulin à légumes, puis remettez le tout dans la marmite et portez à ébullition.
Ajoutez le riz et laissez cuire pendant 10 mn. Délayez la farine dans un peu d'eau, puis ajoutez le vinaigre. Versez dans la marmite en remuant sans arrêt.
Laissez cuire jusqu'à disparition de la mousse.

## Vols au vent aux rognons blancs

Ingrédients :
- 2 rognons blancs
- 100 gr de champignons
- 50 gr de beurre
- 1 C. à soupe de farine (SIM)
- 1 verre d'eau
- Poivre noir
- Noix de muscade
- Sel
- 4 croûtes à bouchées

Préparation :
Préparez les rognons en les lavant avec de l'eau salée, puis coupez-les en dés.
Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, puis mouillez avec de l'eau jusqu'à épaississement (roux blond).
Ajoutez les dés de rognons et les champignons. Assaisonnez et laissez mijoter 10 mn environ.
Garnissez les croûtes à bouchées et servez sur un lit de persil.

## Côtelettes aux amandes effilées

Ingrédients :
- 4 côtelettes
- 1 oignon
- 100 gr d'amandes effilées
- 1 C. à soupe de Smen
- Poivre
- Cannelle
- Sel
- 2 œufs
- 3 à 3 C. à soupe de farine (SIM)

Préparation :
Préparez une sauce blanche.
Disposez les côtelettes dans une cocotte avec l'oignon haché, le smen, le poivre noir, la cannelle et le sel. Couvrez d'eau et laissez cuire.
Retirez ensuite les côtelettes, battez les œufs avec la farine, trempez les côtelettes, enrobez d'amandes effilées, faites frire et égouttez.
Remettez les côtelettes dans la sauce quelques minutes, puis procédez à la décoration.

Remarque : la sauce doit être onctueuse.

## Disques fourrés

Ingrédients :
- 2 boules de K'taïef
- 150 gr de salade de fruits (ou fruits secs concassés)
- Smen
- Eau de fleurs d'oranger

Sirop :
- 1 verre de sucre
- 1 verre d'eau

Préparation :
Ouvrez les K'taïef, aspergez-les bien de smen fondu, puis humectez légèrement d'eau de fleurs d'oranger.
Foncez ensuite des moules circulaires, puis faites-les cuire au four. A la sortie du four, arrosez bien de sirop et fourrez-les avec, soit de la salade de fruits, soit des fruits secs concassés.
Pour finir, recouvrez avec un autre disque (la salade ou les fruits secs doivent se trouver entre les 2 disques).



## 9 ème jour

## Chorba rouge aux légumes

Ingrédients :
- 300 gr de viande de mouton
- 1 oignon
- 500 gr de tomates
- 1 C. à soupe de concentré de tomates
- 1 courgette
- 1 poignée de pois chiche
- 1 poignée de petits pois
- 1 poignée de fèves
- 1 bouquet de coriandre
- Quelques feuilles de menthe
- 1 C. à café de poivre rouge
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel
- 3 C. à soupe d'huile
- 100 gr de vermicelle moyen(SIM)

Préparation :
Dans une marmite, faites revenir la viande coupée en dés, dans l'huile. Ajoutez l'oignon râpé, la coriandre, la purée de tomates, les épices et le sel. Ajoutez encore les pois chiches, les légumes et le concentré de tomates. Couvrez d'eau et laissez cuire à feu doux.
Jetez les vermicelles, saupoudrez de coriandre hachée et laissez cuire quelques minutes.
Servez avec du citron.

## Boureks aux vermicelles chinois et poulet

Ingrédients :
- 1 douzaine de feuilles de diouls
- 1 blanc de poulet
- 2 à 3 carottes râpées
- 100 gr de vermicelle chinois
- 1 œuf battu
- ½ bouquet de persil
- Quelques feuilles de menthe
- Sel
- Poivre
- Gingembre
- Safran

Préparation :
Faites cuire le blanc de poulet dans de l'eau salée et poivrée. Egouttez-le, désossez-le et hachez-le grossièrement.
Faites ramollir les vermicelles chinois dans de l'eau chaude. Egouttez-les et hachez-les.
Dans un récipient, mélangez le poulet, les carottes, les vermicelles chinois, l'œuf, le persil et la menthe hachée, les épices et le sel.
Farcissez les feuilles de diouls en formant des carrés. Collez avec le blanc d'œuf et faites frire dans une huile chaude.
Présentez avec un mélange de menthe, persil et citron.

## Tadjine de pommes de terre

Ingrédients :
- 1 blanc de poulet
- 1 oignon
- 1 poignée de pois chiches
- 600 gr de pommes de terre
- 100 gr de fromage râpé
- 1 C. à soupe de Smen
- 3 œufs
- Poivre noir
- Poivre rouge
- Safran
- Sel

Préparation :
Emincez l'oignon dans le smen. Ajoutez le blanc de poulet et les épices, puis faites revenir un instant. Ajoutez les pois chiches, couvrez d'eau et laissez cuire. Entre-temps, épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et faites-les frire. Emiettez le blanc de poulet puis passez la sauce.
Dans une terrine, mélangez le blanc de poulet, les pois chiches, la sauce, les pommes de terre, le fromage et les œufs. Versez le tout dans un plat à gratin, saupoudrez de fromage et faites gratiner au four.

## Mhelebi

Ingrédients :
- 1 litre de lait
- 1 verre de crème de riz
- 200 gr de sucre
- 2 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger

Décor :
- Jus de 3 oranges
- 1 C. à soupe rase de maïzena
- 2 C. à soupe de sucre

Préparation :
Dans une casserole, versez la crème de riz, le sucre et l'eau de fleurs d'oranger. Incorporez le lait froid peu à peu.
Portez sur feu moyen. Remuez sans arrêt avec une cuillère en bois, jusqu'à épaississement puis retirez du feu.
Versez dans des coupes.
Préparez une crème à l'orange en mélangeant le jus d'orange, le sucre et la maïzena. Portez sur le feu jusqu'à épaississement.
Versez cette crème dessus et décorez à votre choix.



## 10 ème jour

### H'rira au levain

Ingrédients :
- 250 gr de viande
- 1 morceau de poulet
- 1 poignée de pois chiches
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 bonne C. à soupe de concentré de tomates
- 1 oignon
- 2 à 3 carottes
- 1 bouquet de coriandre
- 1 branche de céleri
- 3 branches de persil
- 3 C. à soupe d'huile
- Safran
- 1 C. à café de poivre noir
- ½ C. à soupe de carvi
- ½ C. à café de cannelle
- 2 pincées de Kebab
- Sel
- 1C. à soupe de riz

Liaison :
1 bol de levain préparé la veille avec 200 gr de farine (SIM), 1C. à café de levure organique et de l'eau.

Préparation :
Dans une marmite, disposez la viande, le poulet, l'oignon, les tomates, la coriandre, le céleri et le persil, le tout coupé en gros morceaux ; ainsi que les épices, le safran et le sel. Faites revenir à feu doux pendant 10 à 15 mn.
Couvrez de 2 litres d'eau environ.
Ajoutez les pois chiches et laissez cuire. Passez le bouillon, remettez-le ensuite dans la marmite, portez à ébullition, puis ajoutez le riz. Délayez ensuite le levain dans un peu d'eau, mettez ½ C. à café de carvi, le jus d'1/2 citron et versez cette liaison dans le bouillon. Remuez rapidement

### M'hencha de poulet aux fruits de mer

Ingrédients :
- 300 gr de chair de poulet
- 300 gr de champignons
- 100 gr de calamars
- 2 filets de poisson blanc (merlan)
- 100 gr de crevettes décortiquées
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- Persil
- Coriandre
- Sel
- Poivre
- Safran
- 60 gr de beurre
- 1 œuf
- 1 citron
- 1 douzaine de feuilles de diouls

Préparation :
Coupez le poulet, les champignons et les calamars en dés, puis faites revenir dans 2 C. à soupe d'huile. Ajoutez l'oignon haché, les crevettes, le persil et la coriandre hachés, les filets de merlan coupés en petits morceaux, le sel, le poivre et le safran. Laissez revenir quelques minutes.
Incorporez le beurre et le jus de citron.
Ouvrez les feuilles de diouls et confectionnez une grande m'hencha (ou plusieurs petites).
Collez à l'œuf.
Disposez sur un plat huilé et faites cuire au four ou dans une friture.

### Rouleaux d'aubergines

Ingrédients :
- 1 kg d'aubergines (de préférence longues)

Farce :
- 200 gr de viande hachée
- 3 C. à soupe de mie de pain trempée et essorée
- 1 C. à café d'huile
- Sel
- Poivre

Sauce :
- 2 tomates râpées ou 1 C. à soupe de concentré de tomates + eau
- Sel
- Poivre

Friture :
- Huile
- 2 œufs battus

Préparation :
Lavez et épluchez les aubergines.
Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, puis coupez chaque moitié en lamelles très fines.
Enduisez ces dernières d'œuf battu et faites cuire très rapidement des 2 cotés, en les plongeant dans une friture chaude.
Préparez la farce en mélangeant tous les ingrédients cités ci-dessus.
Mettez une boule de farce sur la base de chaque tranche, puis enroulez en forme de rouleaux.
Placez ces derniers dans une cocotte, puis ajoutez la tomate râpée. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux 20 à 30 mn

### Pommes meringuées

Ingrédients :
- 4 pommes
- 50 gr d'amandes effilées

Sirop :
- 250 gr de sucre
- 1 verre d'eau

Meringue :
- 4 blancs d'œufs
- 150 gr de sucre

Préparation :
Epluchez et citronnez les pommes, puis retirez le cœur et les pépins à l'aide d'un vide-pomme.
Préparez le sirop, puis disposez les pommes dans ce dernier pendant 10 mn (sans faire cuire les pommes).
Préparez la meringue : montez les blancs en neige et ajoutez le sucre progressivement.
Egouttez les pommes, disposez-les sur une tôle huilée et, à l'aide d'une poche à douille cannelée, couvrez-les complètement de meringue, en effectuant des spirales. Saupoudrez d'amandes effilées, puis enfournez 5 mn environ jusqu'à légère coloration.



# 11 ème jour

## Chorba M'ketfa maison

Ingrédients :
- 250 gr de viande de mouton
- 500 gr de tomates
- 1 C. à soupe de concentré de tomates
- 1 bouquet de coriandre
- 1 oignon
- 2 à 3 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 poignée de pois chiches
- 2 à 3 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Sel
- Safran
- 100 gr de M'ketfa (Douida)

Préparation :
Dans une marmite, disposez la viande, l'oignon, les herbes, les carottes et les tomates, le tout coupé en gros morceaux. Ajoutez le concentré de tomates, les pois chiches, les épices, l'huile et le sel, puis faites revenir pendant 10 à 15 mn. Couvrez d'eau et laissez cuire.
Retirez la viande et les pois chiches. Passez le reste à la moulinette, puis remettez dans la marmite. Portez ensuite à ébullition, jetez les pâtes et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez la coriandre hachée et un filet de jus de citron

## Feuilleté de pommes de terre

Ingrédients :
- 500 gr de pâte feuilletée
- 4 grosses pommes de terre
- 30 gr de beurre
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 2 C. à soupe de graines de sésame
- Sel
- Poivre
- ½ bouquet de coriandre
- 3 à 4 branches de menthe
- 1 œuf battu

Préparation :
Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Egouttez-les, coupez-les en dés, puis réservez-les.
Faites ensuite revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajoutez les pommes de terre, la coriandre, la menthe et les épices. Mélangez délicatement, puis retirez du feu et laissez refroidir.
Abaissez la pâte feuilletée, puis coupez-la en feuilles en forme de carrés égaux. Badigeonnez les bords d'œuf battu, puis déposez 1 C. à soupe (pas pleine) du premier mélange au centre de chaque carré.
Repliez ensuite pour former des triangles et pressez les bords pour sceller.
Badigeonnez le dessus de chaque triangle d'œuf battu. Saupoudrez de graines de sésame. Disposez sur une plaque et faites cuire au four 15 à 20 mn, jusqu'à ce que le feuilleté soit gonflé et coloré.

## Tadjine Souiri

Ingrédients :
- 1 poulet (en morceaux)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail écrasé
- 1 C. à soupe de smen
- 5 œufs bien battus
- 100 gr d'olives violettes dénoyautées et coupées en lamelles
- Ecorces de citron confit coupé en dés
- ½ bouquet de coriandre
- 1 C. à soupe de jus de citron
- Gingembre
- Cannelle
- Sel
- Safran

Préparation :
Dans une cocotte, disposez les morceaux de poulet, le smen, l'oignon, l'ail, les épices, le sel et le safran. Couvrez d'eau et laissez cuire à feu modéré. Retirez ensuite les morceaux de poulet, égouttez-les, faites-les dorer dans une huile chaude, puis rangez-les dans un plat allant au four.
Faites réduire la sauce, puis ajoutez les œufs battus, les olives blanchies dans de l'eau bouillante, le citron confit, la coriandre hachée et le jus de citron. Versez cette préparation sur les morceaux de poulet et faites cuire à four moyen pendant 10 à 15 mn.

## Tadjine aux pruneaux et au miel

Ingrédients :
- 500 gr de viande de gigot
- 500 gr de pruneaux
- 1 C. à soupe de graines de sésame grillées
- 150 gr d'amandes émondées et frites à l'huile
- ¼ C. à café de poivre
- Safran
- 1 bâton de cannelle
- 1 oignon râpé
- 150 gr de beurre
- ½ C. à café de cannelle en poudre
- 4 C. à soupe de miel

Préparation :
Mettez les morceaux de viande dans une cocotte. Ajoutez le poivre, le safran, le bâton de cannelle, l'oignon râpé et le beurre.
Arrosez de 2 verres d'eau et laissez cuire. Retirez la viande dès qu'elle est cuite. Lavez les pruneaux et versez-les dans la cocotte, toujours sur le feu. Au bout de 15 mn, ajoutez la cannelle et le miel.
Réduisez jusqu'à obtention d'une sauce mielleuse. Remettez la viande puis retirez du feu.

## Ktaïefs aux pistaches

Ingrédients :
- 2 boules de Ktaïefs
- 1mesure de pistache moulue
- ¼ de mesure de sucre
- Eau de fleurs d'oranger
- 150 gr de beurre

Sirop :
- 300 gr de sucre
- 1 verre d'eau
- Eau de fleurs d'oranger

Préparation :
Préparez la farce en mélangeant les pistaches et le sucre. Mouillez avec l'eau de fleurs d'oranger.
Ouvrez les boules de Ktaïefs, humectez bien de beurre fondu puis mouillez à peine d'eau de fleurs d'oranger.
Beurrez un moule. Disposez une couche de Ktaïef en éparpillant.
Etalez la farce, recouvrez d'une deuxième couche de Ktaïef, puis parsemez de noisettes de beurre.
Enfournez à four modéré pendant 15 à 20 mn. Entre-temps, préparez le sirop en versant le sucre dans une casserole d'eau et en dernier l'eau de fleurs d'oranger, puis portez sur le feu jusqu'à obtention d'un sirop léger. Retirez le gâteau du four, arrosez de sirop, laissez imbiber, coupez des carrés, puis saupoudrez de pistaches.



## Chorba Hamra aux pâtes maison

Ingrédients :
- 300 gr de viande d'agneau (collier ou épaule)
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 C. à soupe bien pleine de concentré de tomate
- 1 gros oignon
- 2 à 3 carottes
- 1 bonne poignée de pois chiches
- 1 bouquet de coriandre
- Quelques feuilles de menthe
- 3 C. à soupe d'huile
- 100 gr de pâtes faites maison (voir photo P13 )
- Safran
- Sel
- Poivre
- Citron

Préparation :
Dans une marmite, disposez la viande, les tomates, l'oignon, les carottes et la coriandre ; le tout coupé en gros morceaux. Ajoutez l'huile, les épices, le sel et un verre d'eau, puis faites revenir à feu moyen pendant 10 mn.
Joignez le concentré de tomate, les pois chiches et l'eau nécessaire.
Poursuivez la cuisson, puis retirez la viande et les pois chiches. Passez le reste à la moulinette, puis remettez le tout dans la marmite. Portez ensuite à ébullition, jetez les pâtes et laissez cuire. En fin de cuisson, ajoutez les feuilles de menthe, la coriandre hachée et le jus de citron.

## Chaussons au fromage

Ingrédients :
Pâte :
- 350 gr de farine (SIM)
- 2 C. à soupe d'huile
- 20 gr de levure organique
- Sel
- Eau

Farce :
- 200 gr de gruyère coupé en dés
- 150 gr de champignons
- 3 tomates
- Sel
- Poivre
- Basilic
- Huile pour la friture

Préparation :
Disposez la farine dans une terrine. Faites une fontaine, émiettez la levure, puis ajoutez le sel et l'huile. Incorporez l'eau tiède peu à peu et pétrissez énergiquement avec les mains, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et élastique.
Emincez et sautez les champignons à l'huile. Ajoutez les tomates pelées, les dés de fromage et le basili, puis laissez refroidir. Abaissez la pâte, découpez-la en forme de disques, puis répartissez une C. à soupe de farce au milieu de chacun de ces disques. Repliez-les ensuite en deux, en forme de chaussons. Collez bien les bords à l'œuf et faites frire dans une friture chaude.

## Courgettes farcies au frik

Ingrédients :
- 1 kg 500 de courgettes
- 1 tête d'ail
- 1 C. à soupe de concentré de tomates
- 250 gr de viande hachée
- 100 gr de frik
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 citron
- Sel
- Poivre noir
- Poivre rouge

Préparation :
Rincez les courgettes et videz l'intérieur. Epluchez et hachez l'ail et l'oignon.
Dans une terrine, disposez le hachis de courgette, l'ail, l'oignon, la viande hachée, les épices, le sel et le concentré de tomates.
Malaxez bien, puis ajoutez le frik, trempé au préalable dans de l'eau et égoutté.
Farcissez les courgettes et faites cuire dans de l'eau citronnée salée.

## Pavés aux dattes et aux noisettes

Ingrédients :
Pâte :
- 250 gr de farine (SIM)
- 100 gr de sucre glace
- 125 gr de margarine
- 100 gr de noisettes grillées et moulues (ou noix ou amandes)
- 1 œuf battu
- 1 pincée de sel

Garniture :
- 125 gr de noisettes concassées
- 100 gr de dattes coupées en petits morceaux
- 125 gr de sucre en poudre
- 75 gr de beurre

Caramel :
- 125 gr de sucre + 3 à 4 C. à soupe d'eau

Préparation :
Pâte :
Travaillez le beurre en pommade, puis ajoutez le sucre et l'œuf. Mélangez la farine et les noisettes, puis incorporez la première préparation. Rassemblez en boule, puis laissez reposer pendant 30 mn.
Garniture :
Dans une casserole, versez le sucre et l'eau. Préparez un caramel blond, puis retirez la casserole du feu, ajoutez le beurre, mélangez et joignez les noisettes concassées et les dattes. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
Graissez et saupoudrez un plat carré de farine. Abaissez la pâte (4 mm) puis foncez un moule. Faites cuire à blanc, puis laissez refroidir. Badigeonner ensuite de blanc d'œuf, versez la garniture et mettez au four (jusqu'à



## Chorba beïda aux boulettes de poulet

Ingrédients :
- 300 gr de blanc de poulet haché
- 1 oignon
- 1 poignée de pois chiches ou de petits pois
- 1 bonne C. à soupe de smen
- 1 citron
- 1 œuf
- 1 C. à soupe de riz
- ¼ C. à café de cannelle
- ¼ C. à café de poivre noir

Préparation :
Dans une cocotte, mettez le smen, l'oignon râpé, les épices, le sel et ½ verre d'eau. Faites revenir 10 mn.
Couvrez ensuite d'eau, ajoutez les pois chiches et laissez cuire.
Préparez les boulettes : mélangez le blanc de poulet avec 1 pincée de poivre, de la cannelle et du sel. Malaxez bien, puis confectionnez des boulettes de la grosseur d'une noix. Jetez-les dans la sauce, ainsi que le riz, puis continuez la cuisson.
Préparez la liaison en mélangeant le jaune d'œuf, le jus de citron et un peu de sauce. Versez le tout dans la cocotte. Remuez rapidement et éteignez aussitôt.

## Beignets de pommes de terre (Makouda)

Ingrédients :
- 600 gr de pommes de terre
- ½ bouquet de persil
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 œufs
- Safran
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel
- 2 pincées de levure chimique
- Farine (SIM)

Préparation :
Faites cuire les pommes dans de l'eau bouillants salée, sans les éplucher. Egouttez-les, épluchez-les puis écrasez-les, encore chaudes, à l'aide d'une fourchette.
Dans une terrine, mélangez les pommes de terre, l'oignon le persil et l'ail, le tout finement haché.
Ajoutez les épices, le safran, la levure et les œufs.
Façonnez des galettes, enrobez-les de farine et faites-les frire dans une friture chaude.
Egouttez sur du papier absorbant, servez avec des tranches de citron.

## Cardes en sauce blanche

Ingrédients :
- 500 gr de viande de mouton
- 1 kg 500 de carde
- 1 bonne C. à soupe de smen
- 1 oignon
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel
- 1 œuf
- 1 citron
- Persil

Préparation :
Préparez les cardes : enlevez les filaments, coupez des tronçons de 4 à 5 cm de long et jetez-les au fur et à mesure dans de l'eau citronnée ou vinaigrée.
Faites blanchir les cardes en les plongeant 5 mn dans de l'eau bouillante.
Dans une cocotte, disposez les morceaux de viande, l'oignon haché, le smen, les épices, le sel et ½ verre d'eau. Faites revenir à feu doux pendant 10 mn. Couvrez d'eau, ajoutez les pois chiches et laissez mijoter à feu doux. A mi-cuisson de la viande, ajoutez les cardes puis continuez la cuisson jusqu'à réduction de la sauce.
Préparez la liaison en mélangeant le persil haché très fin, le jaune d'œuf, le jus de citron et un peu de sauce.
Versez dans la cocotte, remuez rapidement et éteindre.

## Tira missou

Ingrédients :
- 200 gr de crème fraîche
- 6 paquets de biscuits à la cuillère
- 8 œufs
- 1 paquet de vanille
- 4 boîtes de fromage de régime
- 4 C. à soupe de sucre
- 1 C. à soupe de sucre glace
- ¼ de litre de café très fort

Préparation :
Dans une terrine, mettez le fromage, les jaunes d'œufs, le sucre cristallisé, le sucre et la vanille. Mélangez le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
Versez le mélange obtenu dans une casserole. Sur feu très doux, remuez jusqu'à épaississement puis laissez refroidir.
Battez la crème fraîche en chantilly. Ajoutez les blancs battus en neige et rassemblez les deux préparations ensemble.
Trempez les biscuits dans le café, disposez-les dans un moule, nappez de crème, saupoudrez de cacao et de sucre glace, puis mettez au congélateur pendant 12 heures.



## Chorba rouge aux légumes

Ingrédients :
- 300 gr de viande de mouton
- 1 oignon
- 500 gr de tomates
- 1 C. à soupe de concentré de tomates
- 1 courgette
- 1 poignée de pois chiche
- 1 poignée de petits pois
- 1 poignée de fèves
- 1 bouquet de coriandre
- Quelques feuilles de menthe
- 1 C. à café de poivre rouge
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel
- 3 C. à soupe d'huile
- 100 gr de vermicelle moyen (SIM)

Préparation :
Dans une marmite, faites revenir la viande coupée en dés, dans l'huile. Ajoutez l'oignon râpé, la coriandre, la purée de tomates, les épices et le sel. Ajoutez les pois chiches, les légumes et le concentré de tomates. Couvrez d'eau et laissez cuire à feu doux. Jetez les vermicelles, saupoudrez de coriandre hachée et laissez cuire quelques minutes.
Servez avec du citron.

## Corbeille aux épinards

Ingrédients :
Pâte :
- 450 gr de farine (SIM)
- 20 gr de levure
- 2 C à soupe d'huile
- Sel
- Eau

Garniture :
- 1 kg d'épinards
- 200 gr de fromage râpé
- 2 tomates
- Sel
- Poivre
- Huile

Préparation :
Préparez la pâte. Entre-temps, lavez et égouttez les épinards, puis faites-les revenir avec les tomates concassées, l'huile, le sel et le poivre.
Etalez ensuite la pâte, foncez un moule et versez la préparation. Saupoudrez largement de fromage, coupez le reste de pâte en lamelles et disposez à votre goût des petites roses ou des bandelettes croisées, tout autour. Badigeonnez la surface de la corbeille d'huile, puis faites cuire au four pendant 25 à 30 mn environ.

## Boulettes au vermicelle chinois

Ingrédients :
- 2 escalopes de veau
- 200 gr de viande hachée
- 50 gr de vermicelle chinois
- 100 gr de beurre
- 1 poignée de pois chiches
- 1oignon
- Poivre noir
- Sel

Préparation :
Découpez les escalopes en lanières de 2 cm de large, puis disposez-les dans une cocote avec le beurre, l'oignon haché, le sel et le poivre. Faites revenir pendant 10 mn, ajoutez les pois chiches, couvrez à peine d'eau et laissez cuire.
Préparez les boulettes. Faites ensuite ramollir les vermicelles chinois dans de l'eau chaude, égouttez-les puis hachez-les.
Dans une terrine, mélangez la viande hachée, le vermicelle chinois, le sel et le poivre.
Malaxez le tout, puis confectionnez des boulettes, versez-les dans la sauce et laissez mijoter.

## Bestila au lait

Ingrédients :
- 2 douzaines de diouls
- 1 œuf

Pour la crème :
- 40 cl de lait (presque ½ l)
- 1 bâton de cannelle
- 2 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 70 gr de maïzena

Décoration :
- 50 gr de pistaches
- 50 gr d'amandes
- Feuilles de menthe
- Sucre glace
- Cannelle en poudre

Préparation :
Pliez les feuilles de diouls en forme de triangles. Collez l'extrémité de chaque triangle avec l'œuf battu.
Faites dorer ces derniers dans de l'huile chaude, puis laissez égoutter.
Versez le lait dans une casserole, ajoutez le sucre et le bâton de cannelle, puis portez à ébullition.
Délayez la maïzena à part dans un peu de lait froid, versez-la dans la casserole. Mélangez le tout, laissez épaissir sur feu doux en remuant, puis parfumez d'eau de fleurs d'oranger.
Grillez et concassez les amandes et les pistaches. Ajoutez le sucre glace et la cannelle. Imbibez d'eau de fleurs d'oranger et tracez des dessins géométriques sur la surface des triangles.



15 ème jour

## Chorba au riz

Ingrédients :
- 300 gr de poulet
- 100 gr de riz
- 500 gr de tomates
- 1 C. à soupe de concentré de tomates
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 1 petite poignée de pois chiches
- 3 C. à soupe d'huile
- Safran
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel

Préparation :
Dans une marmite, disposez le poulet, l'oignon haché, la moitié de la purée de tomates, la coriandre, les épices, le sel, l'huile, le safran et ½ verre d'eau, puis faites revenir à petit feu pendant 15 mn.
Ajoutez les pois chiches et l'eau, continuez la cuisson pendant 15 à 20 mn, puis ajoutez le reste de purée de tomates et le riz.
Laissez cuire. En dernier, saupoudrez de coriandre hachée.

## Bourek aux épinards et à la coriandre

Ingrédients :
- 1 botte d'épinards
- 1 bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail
- Sel
- Poivre
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 douzaine de feuilles de dioul

Préparation :
Lavez et hachez les épinards et la coriandre.
Dans une poêle, mettez l'huile, l'ail écrasé, les épinards, la coriandre, le sel et le poivre, puis faites revenir pendant 10 mn.
Ouvrez les feuilles de dioul, mettez la valeur d'une cuillère à soupe de hachis. Pliez les bords, roulez en forme de cigares et plongez-les dans une friture chaude.
Egouttez et servez avec des tranches de citron.

## Tadjine d'olives et de pommes de terre

Ingrédients :
- 3 cuisses de poulet
- 250 gr d'olives vertes dénoyautées
- 500 gr de pommes de terre
- 2 oignons
- ½ bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail
- Jus d'1/2 citron
- ½ citron confit
- ½ C. à café de Ras El Hanout
- Poivre
- Sel
- Safran
- 1 C. à soupe de smen

Préparation :
Préparez la marinade : dans une terrine, mettez 1 C. à soupe d'huile, du sel, les épices, le safran ; ainsi que la coriandre, l'ail et le jus de citron.
Badigeonnez les cuisses de poulet et laissez macérer pendant 30 mn.
Dans une cocotte, faites fondre le smen, dorez les cuisses de poulet pendant quelques minutes.
Ajoutez la marinade, les oignons coupés en lamelles, 1 verre d'eau et le citron confit. Laissez mijoter à feu doux
Entre-temps, ébouillantez les olives et joignez-les à la sauce.
Faites frire les pommes de terre coupées en rondelles ou en dés.
Servez le poulet entouré de pommes de terre et d'olives, puis parsemez de coriandre hachée et de citron confit.
Remarque : vous pouvez également réaliser cette recette

## Salade d'orange et de banane

Ingrédients :
- 1 kg d'oranges
- 2 bananes
- ½ citron
- 3 C. à soupe de sucre
- 2 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- Amandes effilées
- Feuilles de menthe
- Cannelle

Préparation :
Epluchez et coupez les oranges en rondelles. Disposez-les dans un saladier, arrosez d'eau de fleurs d'oranger, saupoudrez de sucre, puis mélangez.
Ajoutez les bananes coupées en rondelles, arrosez de jus de citron et décorez d'amandes effilées et de feuilles de menthe.
Saupoudrez de cannelle et mettez au frais.



## Chorba aux crevettes

**Ingrédients :**
- 300 gr de crevettes décortiquées
- ½ bouquet de coriandre
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1/2 C. à soupe de concentré de tomates
- 1 carotte
- 100 gr de vermicelle fin (SIM)
- 3 C à soupe d'huile
- Poivre noir
- Sel
- Safran

**Préparation :**
Dans une cocotte, mettez les crevettes décortiquées, la purée de tomates, l'oignon haché, l'huile, le safran, le sel, le poivre et un verre d'eau, puis laissez mijoter 10 mn à feu doux.
Ajoutez la carotte, le concentré de tomates et la coriandre, puis laissez cuire 20 mn. En fin de cuisson, jetez les vermicelles en pluie et laissez cuire 5 mn.
Parsemez de coriandre hachée avant de servir.

## Brik au thon

**Ingrédients :**
- 1 douzaine de dioul
- 150 gr de thon à l'huile
- 6 œufs
- 1 C. à soupe de câpres
- 1 C. à soupe de fromage râpé
- 1 petit oignon
- Quelques branches de persil
- Sel
- Poivre
- Citron

**Préparation :**
Triez, lavez et hachez le persil. Epluchez et émincez l'oignon. Emiettez le thon. Mélangez bien le tout, puis ajoutez les câpres. Salez, poivrez et faites cuire quelques minutes dans une noix de beurre.
Etalez une feuille de dioul dans une assiette. Mettez la valeur d'une C. à soupe de farce, cassez un œuf, pliez en éventail, collez les bords à l'œuf et glissez le brik dans une friture chaude.
Egouttez et présentez au milieu d'un citron (voir photo).

## Beignets d'artichauts

**Ingrédients :**
- 300 gr de viande de mouton
- 6 fonds d'artichaut
- 1 oignon
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 poignée de pois chiches
- Sel
- Poivre

**Farce :**
- 200 gr de viande hachée
- 2 œufs
- Persil
- Sel
- Poivre
- 4 à 5 C. à soupe de farine (SIM)

**Préparation :**
Préparez puis citronnez les fonds d'artichauts.
Dans une cocotte, mettez l'huile, la viande, l'oignon haché, le sel, le poivre et 1/ 2 verre d'eau, puis faites revenir à feu doux
Ajoutez un verre d'eau et les pois chiches et laissez cuire.
Préparez la farce en mélangeant tous les ingrédients cités ci-dessus . Farcissez les artichauts, ajoutez-les dans la sauce, puis laissez cuire pendant 10 à 15 mn. Retirez-les ensuite, trempez-les dans une pâte à frire (farine + œufs), puis faites-les frire et égouttez-les.
Disposez la viande dans un plat de service. Entourez-la d'artichauts farcis. Arrosez de sauce et décorez de tranches de citron.

## Kneffat Dioul

**Ingrédients :**
- 1 douzaine de dioul

**Farce :**
- 100 gr de pistaches
- 100 gr d'amandes avec leur peau (ou noisettes)
- 80 gr de sucre
- 3 C. à soupe de smen
- 3 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger

**Préparation :**
Ouvrez et coupez les feuilles de diouls en carrés de 8 cm de coté. Chevauchez 3 carrés, disposez une boule de farce, remontez les 3 cotés (pour former une bourse), nouez avec du fil doré, faites frire, égouttez et enrobez de miel.



## Chorba M'ketfa maison

Ingrédients :
- 250 gr de viande de mouton
- 500 gr de tomates
- 1 C. à soupe de concentré de tomates
- 1 bouquet de coriandre
- 1 oignon
- 2 à 3 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 poignée de pois chiches
- 2 à 3 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Sel
- Safran
- 100 gr de M'ketfa (Douida)

Préparation :

Dans une marmite, disposez la viande, l'oignon les herbes, les carottes et les tomates, le tout coupé en gros morceaux. Ajoutez le concentré de tomates, les pois chiches, les épices, l'huile et le sel, puis faites revenir pendant 10 à 15 mn. Couvrez d'eau et laissez cuire.

Retirez la viande et les pois chiches. Passez le reste à la moulinette, puis remettez dans la marmite et portez à ébullition.

Jetez ensuite les pâtes et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez la coriandre hachée et un filet de jus de citron.

## Paniers surprises

Ingrédients :
- 6 tomates
- 125 gr de riz cuit
- 1 boîte de thon
- 1 bol de mayonnaise
- Sauce vinaigrette

Décoration :
- Olives noires
- Persil
- Laitue

Préparation :

Préparez la sauce mayonnaise.

Lavez, essuyez les tomates et découpez-les en forme de paniers, en laissant une anse.

Ensuite, creusez-les, saupoudrez-les de sel et retournez-les.

Remplissez ces paniers avec le mélange de riz, thon et mayonnaise, le tout assaisonné.

Disposez les paniers sur un lit de laitue, décorez d'olives et de persil.

## Tadjine de persil

Ingrédients :
- 300 gr de viande de gigot coupée en petits dés
- 1 gros bouquet de persil
- 500 gr de pommes de terre
- 200 gr de fromage râpé
- 6 œufs
- 1 oignon
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel
- Huile

Préparation :

Lavez et hachez le persil.

Dans une cocotte, mettez la viande coupée en petits dés, l'oignon haché, l'huile, le sel, le poivre et la cannelle. Faites revenir, couvrez d'eau et laissez cuire.

D'autre part, épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en dés, puis faites-les frire et égouttez-les.

Dans une terrine, mélangez la viande, les pommes de terre, le persil, le fromage, les œufs et la sauce (réservez ½ bol pour la table).

Vérifiez l'assaisonnement, versez dans un moule huilé, puis faites cuire à four moyen pendant 15 à 20 mn.

## Beignets d'orange

Ingrédients :
- 4 tasses de mie de pain
- 3 œufs
- 2 oranges
- Lait
- Chapelure
- Sucre glace
- Huile
- Quelques amandes

Préparation :

Faites tremper la mie de pain dans du lait tiède, liez la bouillie obtenue avec 1 ou 2 œufs battus puis parfumez avec le jus et le zeste d'une orange.

Confectionnez ensuite des petites boules, trempez-les dans l'œuf puis dans la chapelure mélangée avec le zeste d'orange.

Faites frire, égouttez et arrosez de jus d'orange, saupoudrez de sucre glace et d'amandes grillées et concassées. Servez chaud.



## Chorba Hamra aux pâtes maison

Ingrédients :
- 300 gr de viande d'agneau (collier ou épaule)
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 C. à soupe bien pleine de concentré de tomate
- 1 gros oignon
- 2 à 3 carottes
- 1 bonne poignée de pois chiches
- 1 bouquet de coriandre
- Quelques feuilles de menthe
- 3 C. à soupe d'huile
- 100 gr de pâtes faites maison (voir photo P13)
- Safran
- Sel
- Poivre
- Citron

Préparation :
Dans une marmite, disposez la viande, les tomates, l'oignon, les carottes et la coriandre ; le tout coupé en gros morceaux. Ajoutez l'huile, les épices, le sel et un verre d'eau, puis faites revenir à feu moyen pendant 10 mn.
Joignez le concentré de tomate, les pois chiches et l'eau nécessaire.
Poursuivez la cuisson. Retirer ensuite la viande et les pois chiches, passez le reste à la moulinette, puis remettez le tout dans la marmite. Portez à ébullition, jetez les pâtes et laissez cuire. En fin de cuisson, ajoutez les feuilles de menthe, la coriandre hachée et le jus de citron.

## Omelette de cervelle

Ingrédients :
- 2 cervelles de mouton
- 1 branche de céleri
- ½ C. à soupe de vinaigre
- 5 œufs
- Sel
- Poivre

Préparation :
Faites dégorger les cervelles dans de l'eau froide vinaigrée. Enlevez les membranes et les vaisseaux, puis faites-les blanchir dans un court-bouillon (carotte, laurier, céleri, sel et poivre).
Battez les œufs en omelette.
Ajoutez les cervelles coupées en dés et faites cuire doucement à la poêle. Servez avec des quartiers de citron.

## Artichauts farcis à la crème de lait

Ingrédients :
- 8 artichauts

Farce :
- 200 gr de viande hachée
- 2 C à soupe de persil
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 1 C. à soupe de smen
- Sel
- Poivre

Sauce :
- ½ litre de lait
- 4 C. à soupe rases de farine(SIM)
- 50 g de beurre
- 50 gr de fromage râpé
- Sel
- Poivre

Préparation :
Préparez la farce en mélangeant tous les ingrédients cités ci-dessus.
Fourrez les fonds d'artichauts de farce.
Dans une cocotte, mettez le smen et 1 verre d'eau. Portez à ébullition. Disposez les fonds d'artichaut et laissez cuire.
Rangez les artichauts dans un plat allant au four. Nappez de sauce préparée avec la farine délayée dans le lait, auquel on a ajouté le beurre, le sel, le poivre et le fromage, puis faites gratiner au four pendant 10 mn.

## Citrons farcis aux pistaches

Ingrédients :
- 500 gr de viande de mouton
- 1 oignon
- 1 C. à soupe de smen
- 100 gr de beurre
- 2 pincées de poivre
- Sel
- Safran
- 4 petits cirons à peau épaisse
- 100 gr de pistaches
- 1 C. à soupe de sucre
- Blancs d'œufs

Sirop :
- 1 verre de sucre
- ½ verre d'eau
- 1 C. à café d'eau de fleurs d'oranger

Préparation :
Sauce : dans une cocotte, disposez la viande, l'oignon coupé en lamelles, le smen, le beurre, le sel, le poivre et un verre d'eau, puis laissez cuire à feu doux.
D'autre part, râpez légèrement les citrons et faites-les blanchir pendant 10 mn dans de l'eau bouillante. Répétez l'opération à trois reprises, puis égouttez-les, videz-les, farcissez-les avec la [...]
Faites-les ensuite cuire dans le sirop. Disposez la viande dans un plat, arrosez de sauce et placez tout autour les rondelles de citron (voir photo).

Remarque :
La sauce est salée et onctueuse.

## Gâteau de semoule syrien

Ingrédients :
- 3 mesures de semoule moyenne (SIM)
- 1 mesure de gras (smen + beurre)
- 1 pincée de sel
- Eau de fleurs d'oranger

Farce :
- 200 gr de pistaches
- 100 gr de sucre
- 1 œuf

Garniture :
- Meringue italienne : 2 blancs d'œufs + 125 gr de sucre

Préparation :
Mélangez la semoule avec le gras. Mouillez avec l'eau de fleurs d'oranger et laissez reposer.
Partagez la semoule en deux parts égales. Préparez la farce en mélangeant les ingrédients cités ci-dessus.
Beurrez un moule. Etalez la moitié de la semoule, mettez la farce dessus et couvrez avec l'autre moitié de semoule. Faites cuire à four préchauffé.

Préparation de la meringue :
Versez le sucre dans une casserole avec 5 cl d'eau, et faites cuire le sirop jusqu'au boulé.
Montez les blancs en neige très ferme. Versez le sirop en filet sans cesser de fouetter, jusqu'à ce que la composition refroidisse.
Sortez le gâteau du four, imbibez-le légèrement d'un sirop



## Chorba beïda aux boulettes de poulet

**Ingrédients :**
- 300 gr de blanc de poulet haché
- 1 oignon
- 1 poignée de pois chiches ou de petits pois
- 1 bonne C. à soupe de smen
- 1 citron
- 1 œuf
- 1 C. à soupe de riz
- ¼ C. à café de cannelle
- ¼ C. à café de poivre noir

**Préparation :**
Dans une cocotte, mettez le smen, l'oignon râpé, les épices, le sel et ½ verre d'eau. Faites revenir 10 mn.
Couvrez d'eau, ajoutez les pois chiches et laissez cuire.
**Préparez les boulettes :** mélangez le blanc de poulet avec 1 pincée de poivre, de la cannelle et du sel. Bien malaxer. Confectionnez ensuite des boulettes de la grosseur d'une noix, jetez-les dans la sauce avec le riz, puis continuez la cuisson.
Préparez la liaison en mélangeant le jaune d'œuf, le jus de citron et un peu de sauce. Versez le tout dans la cocotte. Remuez rapidement et éteindre aussitôt.

## Quiche aux poivrons

**Ingrédients :**
**Pâte brisée :**
- 250 gr de farine (SIM)
- 125 gr de beurre
- 1/2 verre d'eau

**Garniture :**
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50 gr de pâté
- Sel
- Poivre
- 30 gr de fromage râpé
- ½ verre de lait
- 1 C. à café de concentré de tomates
- 2 œufs

**Préparation :**
Préparez la pâte brisée.
Evidez, lavez et coupez le poivron en anneaux ou en petits carrés.
Cassez les œufs, hachez l'oignon, écrasez l'ail, coupez le pâté en dés, puis mélangez le tout.
Ajoutez ensuite le concentré de tomates et le lait. Battez, salez et poivrez.
Faites cuire la pâte à blanc.
Versez la garniture, décorez d'anneaux de poivrons, puis remettez au four pendant 15 à 20 mn.

## Tadjine d'haricots panés

**Ingrédients :**
- 300 gr de viande d'agneau (gigot)
- 500 gr d'haricots verts (larges)
- 1 oignon
- 1 poignée de pois chiches
- 1 bonne C. à soupe de Smen
- Sel
- Poivre
- Cannelle

**Panure :**
- 3 œufs
- 100 gr de farine (SIM)

**Préparation :**
**Sauce :**
Dans une cocotte, disposez la viande, l'oignon haché, le smen, les épices et le sel. Faites revenir sur feu doux quelques minutes.
Ajoutez les pois chiches. Couvrir à peine d'eau et laisser cuire.
Entre-temps, préparez les haricots : passez un couteau le long de chaque coté pour les effiler, taillez des tronçons de 10 cm de long et faites-les bouillir 10 mn environ.
Transférez-les dans un récipient d'eau glacée. Egouttez, salez et poivrez.
Battez les œufs, trempez-les un par un, passez-les dans la farine et faites-les frire dans un bain de friture très chaud.

## Gratin de poires

**Ingrédients :**
- 1 kg de poires

**Sirop :**
- ¼ de litre d'eau
- 80 gr de sucre
- Jus d'1/2 citron
- 1 pincée de vanille

**Garniture :**
- 10 cl de crème fraîche
- 10 cl de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 50 gr de poudre d'amandes
- Zeste de citron
- 30 gr de beurre

**Préparation :**
Préparez le sirop. Pelez, coupez les poires en deux, faites-les pocher, puis égouttez-les.
Dans un saladier, travaillez énergiquement les jaunes d'œufs avec le sucre, le zeste de citron, la poudre d'amandes, le lait et la crème fraîche.
Disposez les demi-poires dans un plat beurré. Arrosez de crème, parsemez de petits morceaux de beurre et faites dorer 15 mn à four chaud. Servez tiède.



## Chorba rouge aux légumes

Ingrédients :
- 300 gr de viande de mouton
- 1 oignon
- 500 gr de tomates
- 1 C. à soupe de concentré de tomates
- 1 courgette
- 1 poignée de pois chiche
- 1 poignée de petits pois
- 1 poignée de fèves
- 1 bouquet de coriandre
- Quelques feuilles de menthe
- 1 C. à café de poivre rouge
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel
- 3 C. à soupe d'huile
- 100 gr de vermicelle moyen (SIM)

Préparation :
Dans une marmite, faites revenir la viande coupée en dés, dans l'huile. Ajoutez l'oignon râpé, la coriandre, la purée de tomates, les épices et le sel. Ajoutez encore les pois chiches, les légumes et le concentré de tomates. Couvrez d'eau et laissez cuire à feu doux.
Jetez les vermicelles, saupoudrez de coriandre hachée et laissez cuire quelques minutes.
Servez avec du citron.

## Baklawa à la viande hachée

Ingrédients :
Pâte :
- 4 mesures de farine (SIM)
- 1 mesure de gras
- 1 œuf
- Eau
- Sel

Farce :
- 250 gr de viande hachée
- 1 à 2 œufs
- Sel
- Poivre
- Cannelle
- ½ oignon
- Persil

Préparation :
Préparez la pâte en mélangeant la farine, le gras, le sel et l'œuf ; mouillez avec de l'eau.
Divisez la pâte en boules et laissez reposer.
Préparez la farce en mélangeant tous les ingrédients cités ci-dessus.
Procédez comme pour une Baklawa : disposez 4 couches de pâte en badigeonnant de beurre chaque couche. Etalez la farce, recouvrez de 3 couches de pâte, en badigeonnant de beurre entre chaque couche. Découpez des losanges, ou des carrés, piquez une amande au milieu, badigeonnez de smen et faites cuire à four moyen.

## Rognons blancs aux oignons et aux pois chiches

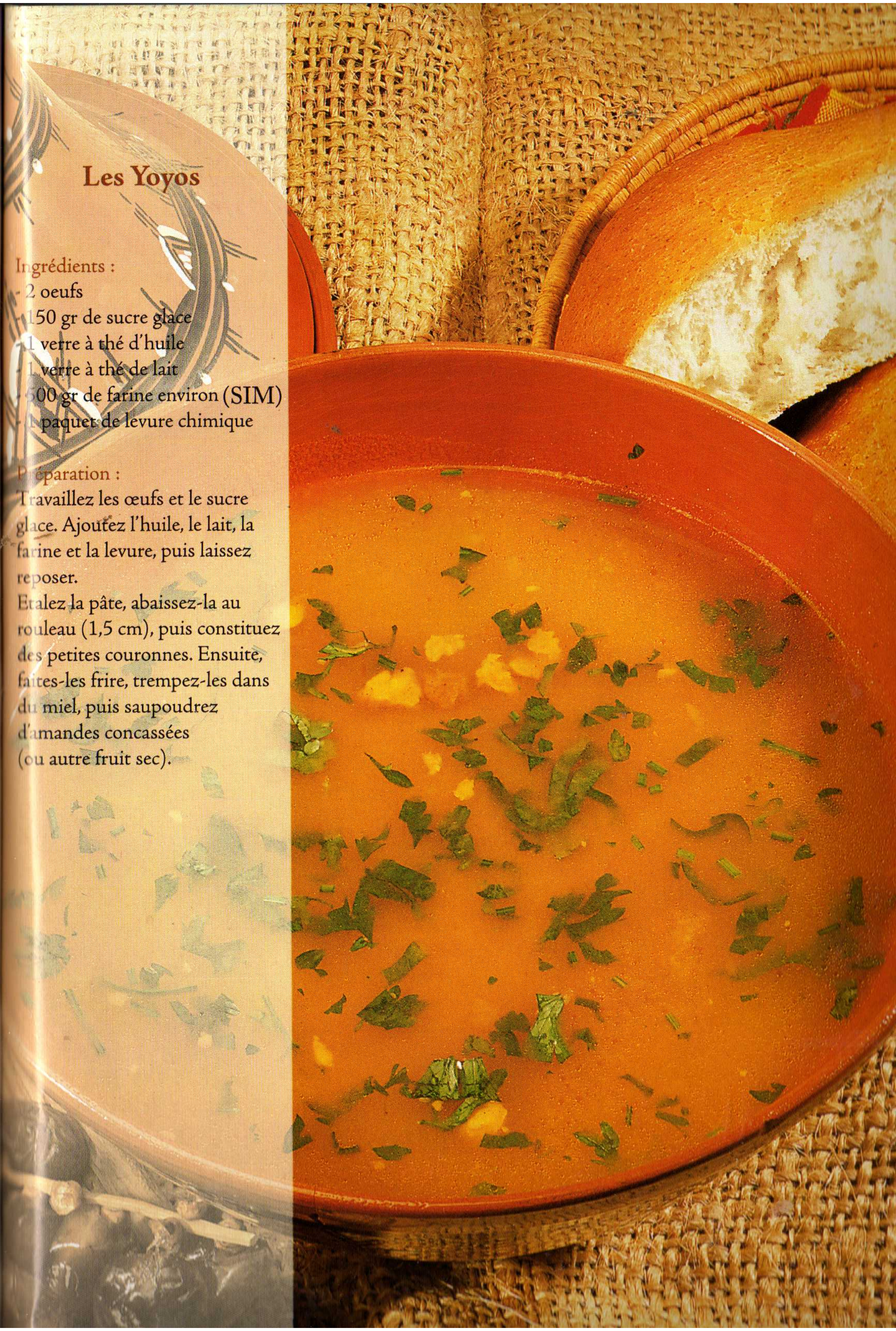
Ingrédients :
- 500 gr de rognons blancs
- 500 gr d'oignons
- 1 poignée de pois chiches
- ½ bouquet de persil
- 100 gr de beurre
- Safran
- Poivre
- Sel

Préparation :
Incisez et retirez la peau des rognons blancs, saupoudrez-les de sel, lavez-les abondamment à l'eau, puis coupez-les en dés.
Dans une cocotte, mettez le beurre, les oignons coupés en lamelles, les pois chiches, le sel, le poivre, le safran et 1 verre d'eau, puis laissez cuire à feu modéré pendant 40 à 45 mn (ajoutez de l'eau si nécessaire).
A mi-cuisson des oignons, ajoutez les rognons blancs et le persil haché. Laissez cuire à découvert.

## Les Yoyos

Ingrédients :
- 2 oeufs
- 150 gr de sucre glace
- 1 verre à thé d'huile
- 1 verre à thé de lait
- 500 gr de farine environ (SIM)
- 1 paquet de levure chimique

Préparation :
Travaillez les œufs et le sucre glace. Ajoutez l'huile, le lait, la farine et la levure, puis laissez reposer.
Etalez la pâte, abaissez-la au rouleau (1,5 cm), puis constituez des petites couronnes. Ensuite, faites-les frire, trempez-les dans du miel, puis saupoudrez d'amandes concassées (ou autre fruit sec).



## H'rira au poulet

Ingrédients :
- 300 gr de poulet
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 bonne C.à soupe de concentré de tomates
- 1 poignée de pois chiches
- 2 à 3 carottes
- 1 courgette
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gros oignon
- ½ C. à soupe de Ras El Hanout
- 1 C. à café de Carvi
- Poivre noir
- Sel
- Safran
- 150 à 200 gr de farine (SIM)
- 1 C. à soupe de vinaigre
- 1 C. à soupe de riz
- 3 C. à soupe d'huile

Préparation :
Dans une marmite, mettez le poulet, la tomate, l'oignon, l'huile et la coriandre ; le tout coupé en gros morceaux ; ainsi que les épices.
Faites revenir à feu doux pendant 10 à 15 mn. Ajoutez le concentré de tomate et les pois chiches. Couvrez d'eau et laissez cuire.
Retirez la viande et les pois chiches, passez les légumes au moulin à légumes, puis remettez le tout dans la marmite et portez à ébullition. Ajoutez le riz et laissez cuire pendant 10 mn.
Délayez la farine dans un peu d'eau, puis ajoutez le vinaigre.
Versez ensuite le mélange obtenu dans la marmite en remuant sans arrêt.
Laissez cuire jusqu'à disparition

## Brik au poulet et aux crevettes

Ingrédients :
- 1/2 blanc de poulet
- 250 gr de crevettes décortiquées
- 1 petit oignon
- 1 C. à soupe de smen
- 6 feuilles de dioul
- ½ bouquet de persil
- Sel
- Poivre

Préparation :
Faites cuire le blanc de poulet dans ½ litre d'eau salée pendant 10 à 15 mn.
Egouttez puis laissez refroidir.
D'autre part, faites revenir les crevettes dans un peu de beurre pendant 5 à 1 mn. Coupez le blanc de poulet en petits dés.
Ajoutez les crevettes, le persil et l'oignon finement haché, ainsi que le sel et le poivre. Mélangez le tout.
Faites chauffer l'huile dans une poêle. Séparez les feuilles de dioul. Posez chaque feuille dans une assiette. Mettez un peu de farce au milieu de chaque feuille.
Pliez en 4 pour former un carré et glissez la feuille dans une friture chaude. Egouttez et servez chaud, avec des tranches de citron.

## Navets aux boulettes

Ingrédients :
- 300 gr de viande hachée
- 1 C à café de persil haché
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- ½ bol de mie de pain
- 1 œuf
- 50 gr de farine (SIM)
- 350 gr de navets
- 1 C. à café de poivre rouge
- Sel

Sauce tomate :
- 2 tomates
- ½ C. à soupe de concentré de tomate
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- ½ C. à café de sucre
- 1 feuille de laurier
- Thym

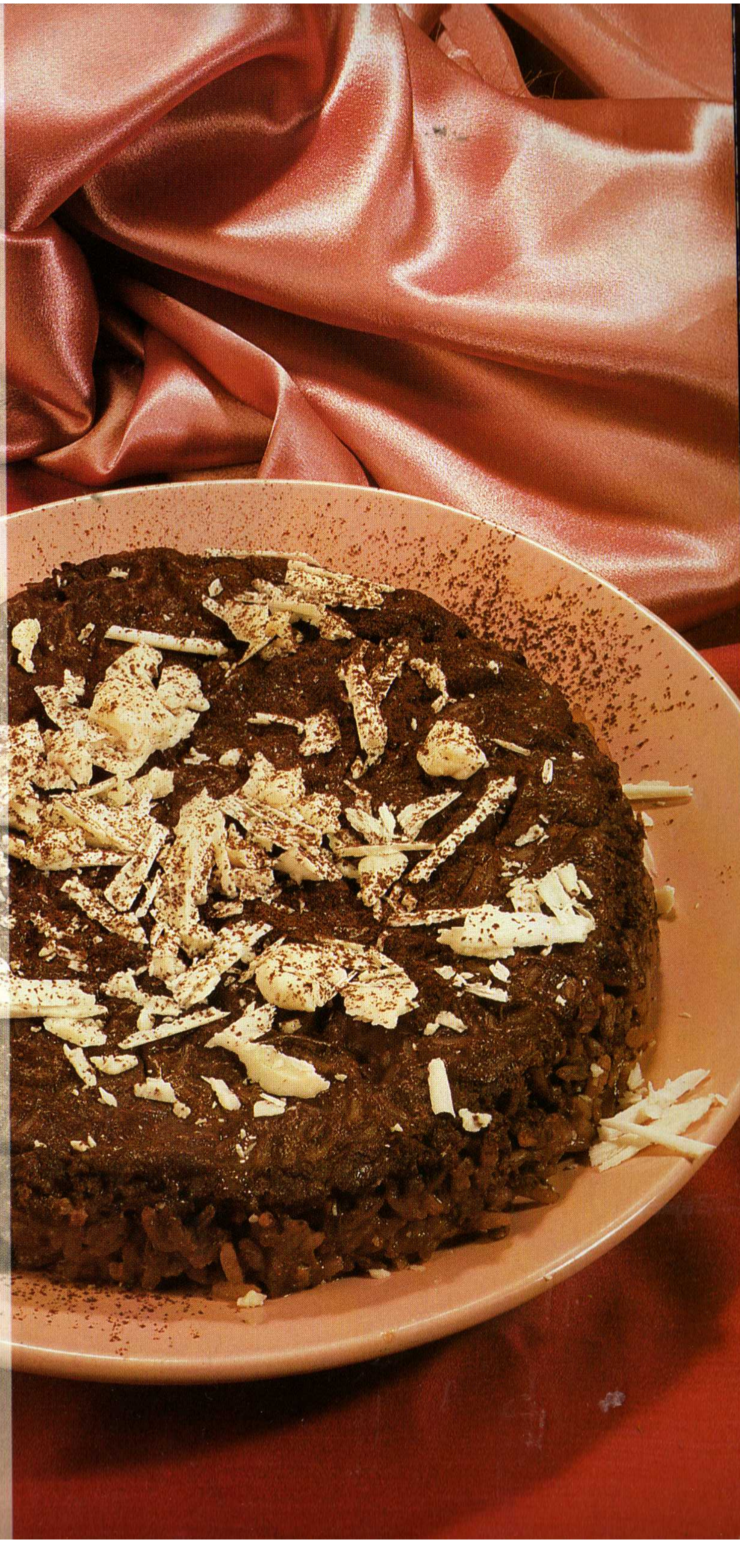
Préparation :
Faites bouillir les navets dans de l'eau légèrement salée. Egouttez-les et réservez-les.
Mélangez la viande hachée avec le persil, l'ail râpé, l'oignon finement haché, le jaune d'œuf et la mie de pain (préalablement trempé dans de l'eau et pressé).
Assaisonnez de poivre rouge et de sel. Confectionnez des boulettes de la grosseur d'une noix. Trempez-les dans le blanc d'œuf battu, puis dans la farine, ensuite faites-les frire dans une huile chaude, puis égouttez–les.
Entre-temps, préparez une sauce tomate épicée, en faisant cuire tous les ingrédients cités ci-dessus. Ajoutez les navets dans la sauce et laissez mijoter à

## Gâteau de riz au chocolat

Ingrédients :
- 150 gr de riz
- 75 cl de lait
- 150 gr de sucre
- 150 gr de chocolat
- Vanille
- 1 pincée de sel

Caramel :
- 150 gr de sucre
- 5 C. à soupe d'eau

Préparation :
Préparez le riz à l'eau bouillante.
Faites bouillir le lait additionné de la vanille, du sucre et du sel.
Egouttez le riz, le disposer dans un plat allant au four, versez le lait dessus, enfournez pendant 25 mn, puis sortir le plat du four.
Préparez le caramel : faites cuire le sucre et l'eau sur feu doux, jusqu'à obtention d'un caramel.
Transvasez ce caramel dans un moule à génoise et nappez-en les parois.
Faites fondre le chocolat, puis mélangez-le au riz.
Versez la préparation dans le moule, disposez celui-ci dans un bain-marie, puis enfournez et faites cuire pendant 15 mn.
Laissez refroidir puis mettre au frais pendant 3 à 5 heures.
Pour finir, démoulez le gâteau de riz, en plongeant le moule dans de l'eau chaude.



## Chorba Beïda

Ingrédients :
- 1 blanc de poulet
- 1 oignon
- 1 poignée de pois chiches
- 1 C. à soupe de Smen
- 2 C. à soupe d'huile
- Vermicelle fin (SIM)
- Sel
- Poivre noir
- Cannelle

Pour la liaison :
- 1 jaune d'œuf
- Persil
- Citron

Préparation :

Découpez le blanc de poulet en petits morceaux.

Dans une marmite (épaisse), disposez le poulet, l'oignon râpé, le Smen, l'huile et 4 C. à soupe d'eau. Faites revenir sur feu doux.

Ajoutez les épices, le sel et les pois chiches. Couvrez d'eau et laissez cuire.

Versez le vermicelle dans le bouillon et laissez cuire quelques minutes.

Prélevez un peu de bouillon, délayez le jaune, ajoutez le persil haché et le jus de citron.

Mélangez bien puis versez doucement dans la marmite en remuant.

Retirez du feu avant l'ébullition.

## Hors d'œuvre à la pomme de terre et aux carottes râpées

Ingrédients :
- 4 pommes de terre bouillies (à mi-cuisson)
- 3 carottes râpées
- 1 pied de laitue
- Quelques cuillerées de sauce vinaigrette

Préparation :

Râpez grossièrement les pommes de terre, assaisonnez-les et laissez-les de coté.

Râpez également les carottes et assaisonnez-les.

Dressez les feuilles de laitue dans un plat de service. Entourez-les de pommes de terre en couronne, puis, de la même manière, les carottes râpées. Décorez d'œufs durs et d'olives noires.

## Oignons farcis aux poissons

Ingrédients :
- 500 gr de gros oignons (2 à 3)
- 2 pommes de terre cuites
- 2 C. à soupe de beurre
- 200 gr de crevettes décortiquées
- 100 gr de moules
- 4 C. à soupe de crème fraîche
- 2 C. à soupe de chapelure
- 1 œuf
- 1 bouquet de persil
- Sel
- Poivre

Préparation :

Epluchez les oignons, coupez-les en deux, puis faites-les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 10 mn.

Lavez, épluchez et faites cuire les pommes de terre. Détachez les pelures d'oignon les unes des autres.

Gardez 10 pelures pour les farcir et hachez finement le reste.

Faites chauffer le beurre dans une poêle, faites-y blondir les oignons hachés, ajoutez les crevettes, les moules, le persil, la pomme de terre écrasée, la chapelure, la crème fraîche et l'œuf.

Assaisonnez et mélangez bien le tout.

Farcissez les oignons.

Disposez-les dans un plat à gratin et faites-les cuire au four pendant 15 à 20 mn.

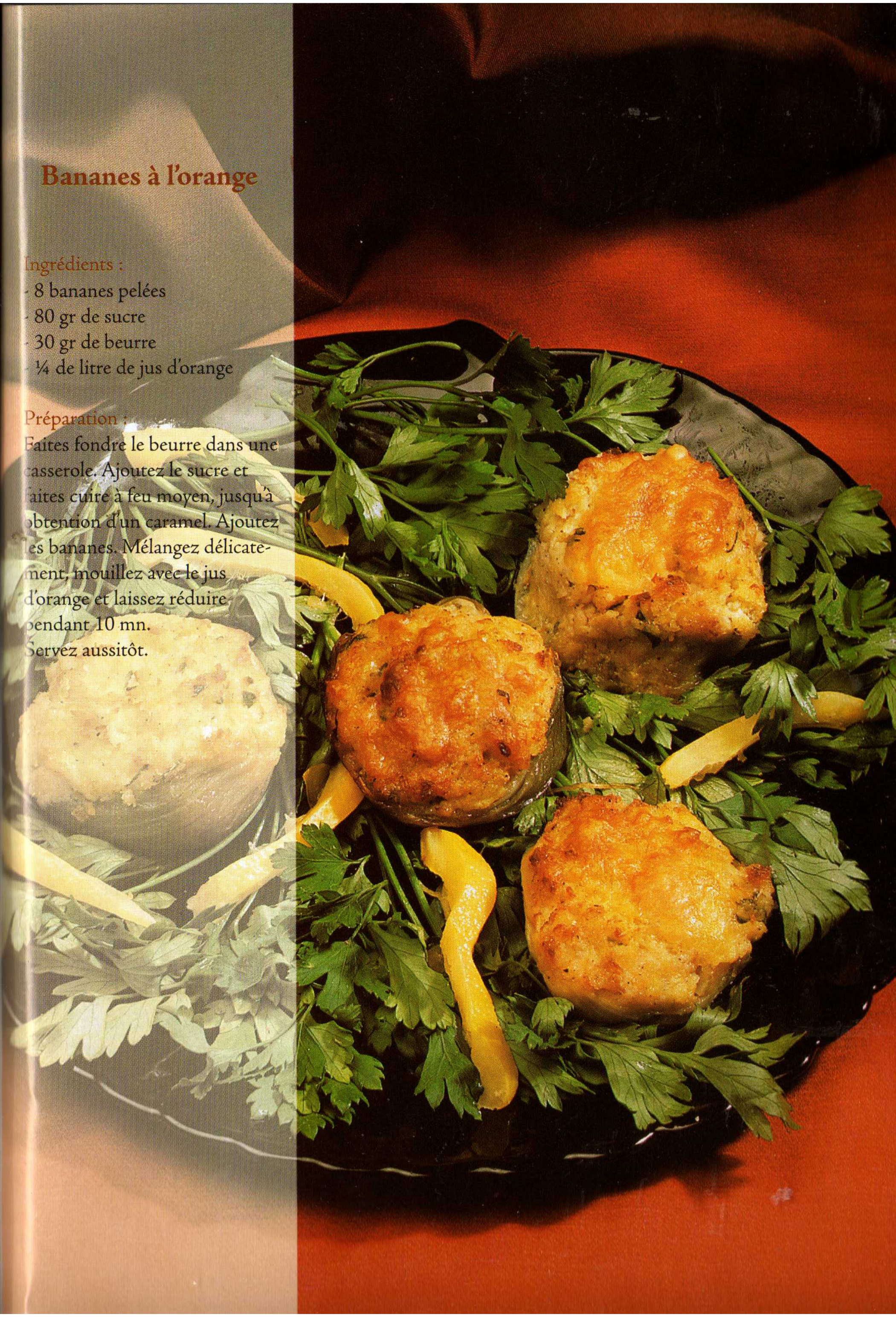
## Bananes à l'orange

Ingrédients :
- 8 bananes pelées
- 80 gr de sucre
- 30 gr de beurre
- ¼ de litre de jus d'orange

Préparation :

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez le sucre et faites cuire à feu moyen, jusqu'à obtention d'un caramel. Ajoutez les bananes. Mélangez délicatement, mouillez avec le jus d'orange et laissez réduire pendant 10 mn.

Servez aussitôt.



## H'rira au levain

Ingrédients :
- 250 gr de viande
- 1 morceau de poulet
- 1 poignée de pois chiches
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 bonne C. à soupe de concentré de tomates
- 1 oignon
- 2 à 3 carottes
- 1 bouquet de coriandre
- 1 branche de céleri
- 3 branches de persil
- 3 C. à soupe d'huile
- Safran
- 1 C. à café de poivre noir
- ½ C. à soupe de carvi
- ½ C. à café de cannelle
- 2 pincées de Kebab
- Sel
- 1C. à soupe de riz

Liaison :
1 bol de levain préparé la veille avec 200 gr de farine (SIM), 1C. à café de levure organique et de l'eau.

Préparation :
Dans une marmite, disposez la viande, le poulet, l'oignon, les tomates, la coriandre, le céleri et le persil, le tout coupé en gros morceaux ; ainsi que les épices, le safran et le sel. Faites revenir à feu doux pendant 10 à 15 mn. Couvrez de 2 litres d'eau environ. Ajoutez les pois chiches et laissez cuire. Passez le bouillon, remettez-le dans la marmite, puis portez à ébullition. Ajoutez le riz, délayez le levain dans un peu d'eau, mettre ½ C. à café de carvi et le jus d'1/2 citron et versez cette liaison dans le bouillon.

## Barquettes de concombres

Ingrédients :
- 2 concombres
- 200 gr de gruyère
- 200 gr de crevettes décortiquées
- 1 œuf dur
- 2 C. à soupe de mayonnaise
- 4 C. à soupe de fromage blanc
- Sel
- Poivre

Préparation :
Pelez les concombres, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis épépinez-les. Coupez chaque demi-concombre en deux. Détaillez le reste en dés. Coupez le fromage en cubes. Dans un saladier, mélangez les cubes de concombres, le fromage, les crevettes, la mayonnaise et le fromage blanc. Salez et poivrez légèrement.
Disposez les quatre barquettes sur un plat de service, garnissez-les avec de la farce, puis décorez-les avec l'œuf dur coupé en rondelles. Servez très frais.

## Pâté en croûte

Ingrédients :
Pâte :
- 300 gr de farine (SIM)
- 150 gr de beurre
- Sel
- Eau

Farce :
- 250 gr de viande hachée
- 10 gr d'olives coupées
- 3 à 4 œufs durs
- ½ C. à soupe de persil
- 2 œufs
- Poivre
- Sel
- Noix de muscade

Préparation :
Etalez les trois quarts de la pâte au rouleau, à 1 cm d'épaisseur. Foncez un moule à cake. Laissez déborder tout autour. Mélangez les ingrédients de la farce, puis assaisonnez. Remplissez le moule de farce, disposez les œufs durs, étalez le reste de pâte pour recouvrir. Rabattez les bords tout autour, faites un trou au milieu (cheminée). Confectionnez des petits décors avec les chutes de pâte (feuilles, rosaces…)
Badigeonnez avec le jaune d'œuf et faites cuire au four pendant une heure environ.

## Flan aux trois couleurs

Ingrédients :
- 1 boîte de biscuits secs
- 100 gr de beurre
- 1/3 verre de miel
- 1/2 litre de lait
- 3 C. à soupe de flan
- Noix concassées
- Vanille

Préparation :
Ecrasez les biscuits. Ajoutez le beurre, le miel et les noix concassées. Mélangez le tout, mettez au congélateur jusqu'à durcissement de la préparation, puis retirez.
Divisez le mélange en deux parties.
Faites bouillir le lait avec la poudre de flan et la vanille.
Etalez la première partie de biscuits dans un moule et versez le flan dessus. Remettez au congélateur, puis retirez et étalez la deuxième couche de biscuit. Garnissez avec des pistaches et des granulés. Remettez au congélateur jusqu'à durcissement, puis découpez des carrés et servir.



24 ème jour

## Chorba Hamra à la cannelle

Ingrédients :
- 500 gr de viande d'agneau
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 oignon
- 1 grosse pomme de terre
- 1 poignée de pois chiches
- 1 bouquet de coriandre
- 100 gr de vermicelle fin (SIM)
- Safran
- Poivre noir
- Cannelle
- 3 C. à soupe d'huile
- Citron

Préparation :
Dans une marmite, mettez la viande coupée en dés, l'oignon râpé, l'huile, les épices et le sel. Faites revenir à feu doux 10 à 15 mn.
Entre-temps, passez les tomates en purée, versez-en la moitié dans la marmite. Ajoutez la coriandre ficelée, les pois chiches et les pommes de terre coupées en dés. Couvrez d'eau et laissez cuire.
A mi-cuisson de la viande, ajoutez la purée de tomates restante. Poursuivez la cuisson pendant quelques minutes, puis jetez les vermicelles en pluie, saupoudrez de coriandre hachée et laissez cuire quelques minutes.

## Briks au poulet et au chou vert

Ingrédients :
- 1 douzaine de diouls
- 1 blanc de poulet cuit et émietté
- 250 gr de chou vert
- ¼ l. de béchamel épaisse
- 150 gr de fromage râpé
- Sel
- Poivre

Préparation :
Coupez le chou en lanières, faites-le blanchir dans de l'eau bouillante pendant 10 mn, puis égouttez-le.
Mélangez le poulet, la sauce béchamel, le chou, le fromage, le sel et le poivre. Ouvrez les feuilles de dioul, disposez 1 C. à soupe de farce, pliez-les en carrés et faites-les frire. Laissez bien égoutter. Présentez avec des quartiers de citron.

## Aubergines farcies

Ingrédients :
Farce :
- 200 gr de viande hachée
- ½ oignon
- 2 C. à soupe de persil haché
- 1 noix de beurre
- 1 œuf
- Sel
- Poivre
- 4 aubergines
- 3 C. à soupe de purée de tomates
- Huile pour la friture
- Sel
- Poivre

Préparation :
Coupez les aubergines dans le sens de la longueur. Videz et hachez la pulpe. Ajoutez la viande hachée, le persil le beurre, le sel, le poivre et l'œuf. Malaxez le tout.
Faites frire les aubergines légèrement en les enrobant de blanc d'œuf. Disposez la valeur d'1/2 C. à soupe de farce, roulez chaque tranches sous forme de doigt, puis placez-les dans une cocotte. Versez ensuite 3 à 4 C. à soupe d'huile et la purée de tomates délayée dans un verre d'eau. Salez, poivrez, et faites cuire 10 mn à découvert.

## K'taïefs au fromage

Ingrédients :
- 2 boules de K'taïefs
- 250 gr de fromage blanc ou crème fraîche
- 100 gr de sucre en poudre
- 150 gr de beurre

Sirop :
- 1 verre de sucre
- 1 verre ½ d'eau
- 1 C. à soupe d'eau de fleurs d'oranger

Préparation :
Ouvrez le boules de K'taïefs, imbibez-les de beurre fondu, puis émiettez-les légèrement.
Battez bien le fromage et le sucre.
Sur un moule ou une tôle beurrée, disposez une boule de K'taïef, versez le premier mélange, recouvrez d'une deuxième couche de K'taïefs, puis faites cuire au four pendant 10 à 15 mn (couleur dorée).
A la sortie du four, arrosez de sirop et découpez des carrés.



## Chorba au riz

Ingrédients :
- 300 gr de poulet
- 100 gr de riz
- 500 gr de tomates
- 1 C. à soupe de concentré de tomates
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 1 petite poignée de pois chiches
- 3 C. à soupe d'huile
- Safran
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel

Préparation :
Dans une marmite, disposez le poulet, l'oignon haché, la moitié de la purée de tomates, la coriandre, les épices, le sel, l'huile, le safran et ½ verre d'eau, puis faites revenir à petit feu pendant 15 mn.
Ajoutez les pois chiches et l'eau et continuez la cuisson pendant 15 à 20 mn, puis ajoutez le reste de purée de tomates et le riz.
Laissez cuire, puis saupoudrez de coriandre hachée.

## Beignets de Raie

Ingrédients :
- 500 gr de raie
- Jus d'1/2 citron
- ½ oignon
- 1 C. à soupe de persil haché
- 1 C. à soupe d'huile
- Thym

Panure :
- 100 gr de farine (SIM)
- 1 œuf
- 1 C. à soupe d'huile

Préparation :
Nettoyez et découpez la raie en tranches de 2 cm de large.
Faites-les mariner pendant 1 h dans l'huile, le jus de citron, l'oignon et le persil.
Préparez la panure en mélangeant tous les ingrédients cités ci-dessus.
Egouttez les tranches de raie, enrobez-les de pâte et plongez-les dans un bain de friture chaud.
Egouttez et servez avec des tranches de citron.

## Poulet aux olives farcies

Ingrédients :
- 1 poulet
- 2 C. à soupe de purée de tomates
- 300 gr de grosses olives vertes
- 3 gousses d'ail
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 à 2 feuilles de laurier

Farce :
- 150 gr de viande hachée
- ½ oignon
- 1 C. à soupe de persil
- 1 noix de beurre
- 1 blanc d'œuf
- Sel
- Poivre

Préparation :
Nettoyez et coupez le poulet en morceaux.
Dans une cocotte, faites revenir à l'huile, le poulet et l'ail écrasé.
Ajoutez la purée de tomates délayée dans 2 verres d'eau.
Assaisonnez, ajoutez le laurier et laissez cuire à feu doux.
Par ailleurs, préparez la farce en mélangeant les ingrédients cités. Faites ensuite blanchir les olives à l'eau bouillir et farcissez-les.
Retirez les morceaux de poulet, jetez les olives farcies dans la sauce et laissez cuire 15 à 20 mn.
Disposez les morceaux de viande dans un plat de service, entourez d'olives farcies et arrosez de sauce.

## Plat sucré d'abricots en fleurs

Ingrédients :
Sauce :
- 500 gr de viande
- 100 gr de beurre
- 1 oignon
- 1 sachet de safran
- Sel
- Poivre

Sirop :
- ½ verre d'eau
- Eau de fleurs d'oranger

Garniture :
- 500 gr d'abricots
- 100 gr de pistaches

Préparation :
Dans une cocotte, disposez la viande, l'oignon coupé en lamelles, le beurre, le safran, le sel et le poivre. Couvrez d'eau et laissez cuire.
Ouvrez les abricots, puis joignez-les 2 à 2, de façon à former une rose (voir photo).
Faites-les cuire dans un sirop pendant 5 minutes environ.
Egouttez-les et farcissez-les de pistaches concassées.
garnir d'abricots en fleurs.
Remarque : dans cette préparation, la sauce est salée.

## Salade de fruits

Ingrédients :
- 3 oranges
- 2 pommes
- 2 bananes
- 1 ou 2 kiwis
- 1 citron
- 100 gr de sucre
- Eau de fleurs d'oranger

Préparation :
Découpez tous les fruits en dés. Arrosez avec le jus de citron, le jus d'1 orange, le sucre et l'eau de fleurs d'oranger. Mélangez le tout. Présentez dans une coupe, décorez avec des feuilles de menthe ou des amandes effilées.



## Chorba Frik

Ingrédients :
- 250 gr de viande de mouton
- 1 morceau de poulet
- 100 gr de viande hachée
- 500 gr de tomates
- 1 bonne C. à soupe de concentré de tomates
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de pois chiches
- 1 C. à soupe de Smen
- ½ verre à eau de Frik
- Poivre noir
- Sel
- Menthe séchée

Préparation :
Dans une marmite, disposez la viande coupée en dés, le poulet, l'oignon râpé, le smen, la coriandre hachée, le sel et le poivre. Ajoutez ½ verre d'eau, puis laissez mijoter à petit feu.
Joignez la purée de tomates, les pois chiches et les gousses d'ail. Couvrez d'eau et laissez cuire.
A mi-cuisson de la viande, ajoutez le concentré de tomates et le Frik, puis continuez la cuisson.
Confectionnez de petites boules de viande hachée. Assaisonnez-les puis les joignez-les au bouillon.
En fin de cuisson, saupoudrez de menthe séchée et de coriandre hachée.

## Hors d'œuvre varié

Ingrédients :
- 2 pommes de terre
- 250 gr d'haricots verts
- 4 fonds d'artichauts
- 150 gr de champignons
- 250 gr de chou-fleur
- 4 tomates
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de vinaigre
- Sel
- Poivre

Préparation :
Pelez les pommes de terre, faites-les cuire 20 mn dans de l'eau bouillante salée. Faites de même pour les haricots verts, les fonds d'artichaut et le chou-fleur.
Emincez les champignons, lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Dans un plat de service, disposez les rondelles de tomate sur le pourtour, et remplissez le centre avec tous les autres légumes. Arrosez de vinaigre.

## Les nids

Ingrédients :
- 4 cuisses de poulet
- 250 gr de viande hachée
- 1 gros oignon
- 1 bonne C. à soupe de smen
- 1 poignée de pois chiches
- Sel
- Poivre
- Cannelle
- 250 gr de pâte feuilletée

Préparation :
Dans une cocotte, faites revenir les cuisses de poulet avec le smen l'oignon haché les épices, le sel et ½ verre d'eau pendant 10 mn.
Ajoutez les pois chiches, couvrez d'eau et laissez cuire.
D'autre part, faites revenir la viande hachée dans 1 C. à soupe d'huile, le sel, le poivre et la cannelle.
Liez avec 1 blanc d'œuf, égouttez et laissez refroidir.
Etalez la pâte feuilletée, disposez un cordon de viande hachée, enroulez de façon à former des couronnes, disposez sur une tôle humide et faites cuire au four.
Retirez les cuisses de poulet, faites-les sauter dans un peu de beurre et procédez à la présentation (voir photo).

## Plat sucré

Choisir une variété d'au moins 3 fruits (disponibles suivant la saison). Ex : abricots, pruneaux secs et poires ou bananes, et procédez comme pour un plat sucré ordinaire. Décorez avec des amandes dorées dans du beurre

## Poires farcies aux fruits secs

Ingrédients :
- 6 poires
- Jus d'1 citron

Farce :
- 100 gr d'abricots séchés
- 100 r raisins secs
- 100 gr de poudre d'amandes
- 100 gr de sucre
- 2 C. à soupe de miel

Préparation :
Lavez les poires, découpez un chapeau, évidez-les légèrement et citronnez-les.
Préparez la farce : mixez les abricots, les raisins secs, la poudre d'amandes, le beurre, le sucre, le miel et le jus de citron.
Farcissez les poires, remettez le chapeau, disposez chaque poire sur du papier d'aluminium, roulez (en forme de papillotes), puis enfournez pendant 15 mn.



## H'rira au levain

Ingrédients :
- 250 gr de viande
- 1 morceau de poulet
- 1 poignée de pois chiches
- 500 gr de tomates fraîches
- 1 bonne C. à soupe de concentré de tomates
- 1 oignon
- 2 à 3 carottes
- 1 bouquet de coriandre
- 1 branche de céleri
- 3 branches de persil
- 3 C. à soupe d'huile
- Safran
- 1 C. à café de poivre noir
- ½ C. à soupe de carvi
- ½ C. à café de canelle
- 2 pincées de Kebaba
- Sel
- 1C. à soupe de riz

- Liaison :

1 bol de levain préparé la veille avec 200 gr de farine (SIM), 1 C. à café de levure organique et de l'eau.

Préparation :

Dans une marmite, disposez la viande, le poulet, l'oignon, les tomates, la coriandre, le céleri et le persil, le tout coupé en gros morceaux ; ainsi que les épices, le safran et le sel. Faites revenir à feu doux pendant 10 à 15 mn.
Couvrez de 2 litres d'eau environ.
Ajoutez les pois chiches et laissez cuire. Passez le bouillon, puis remettez-le dans la marmite.
Portez à ébullition, ajoutez le riz et délayez le levain dans un peu d'eau. ajoutez ½ C. à café de carvi et le jus d'1/2 citron, puis versez cette liaison dans le bouillon.
Remuez rapidement sans arrêt.
Laissez cuire jusqu'à disparition

## Briks aux crevettes

Ingrédients :
- 300 gr de crevettes
- 1 douzaine de diouls
- 1 tomate
- ½ oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 C. à café de cumin
- 1 C. à café de poivre rouge
- Sel

Préparation :

Décortiquez les crevettes, lavez-les et coupez-les en gros dés. Hachez l'oignon et concassez la tomate. Assaisonnez de sel, poivre rouge et cumin. Faites revenir le tout pendant 10 mn et laissez refroidir.
Pliez les deux extrémités des feuilles de dioul, disposez la valeur d'une noix de farce et roulez en cigares. Faites ensuite frire dans une friture chaude, laissez égoutter et servez avec des quartiers de citron.

## Les cornets

Ingrédients :

Sauce :
- 250 gr de viande d'agneau
- 1/2 oignon
- 1 C. à soupe de smen
- Sel
- Poivre
- Cannelle

Farce :
- 200 gr de viande hachée
- 1/2 oignon
- 1 C. à soupe de persil haché
- 1 blanc d'œuf
- 500 gr de petits pois

Préparation :

Disposez la viande dans une cocotte, avec l'oignon haché, le smen, le sel, le poivre, la cannelle et 1 verre d'eau, faites revenir pendant 10 mn. Ajoutez les petits pois et laissez cuire.
D'autre part, mélangez bien la viande hachée, l'oignon, le sel, le poivre et la cannelle. Malaxez avec le blanc d'œuf et pétrissez bien en vous mouillant les doigts d'eau. Foncez des moules en forme de cornets et faites cuire au four.
Egouttez les petits pois et farcissez les cornets. Disposez les morceaux de viande dans une assiette de service. Entourez-les avec les cornets et arrosez de sauce.

## Flans aux raisins secs

Ingrédients :

Pâte :
- 200 gr de farine (SIM)
- 100 gr de beurre
- 1 pincée de sel
- ½ verre d'eau

Crème :
- ½ L. de lait
- ½ paquet de sucre vanillé
- 3 jaunes d'œufs
- 125 gr de sucre cristallisé
- 60 gr de farine (SIM)
- 2 C. à soupe de sucre glace
- 80 gr de raisins secs

Préparation :

Préparez une pâte brisée, en mélangeant la farine, le beurre en morceaux et l'eau.
Etalez la pâte sur une épaisseur de 3 à 4 cm. Foncez un moule et faites cuire à blanc pendant 10 à 15 mn.
Par ailleurs, faites bouillir le lait avec le sucre vanillé, fouettez les jaunes d'oeufs avec le sucre et la farine, versez le lait peu à peu, toujours en fouettant, portez à ébullition. Laissez ensuite tiédir, puis ajoutez les raisins secs gonflés à l'eau tiède. Versez cette préparation dans le moule et remettez au four pendant quelques minutes.



## 29 ème jour

### Chorba Frik

Ingrédients :
- 250 gr de viande de mouton
- 1 morceau de poulet
- 100 gr de viande hachée
- 500 gr de tomates
- 1 bonne C. à soupe de concentré de tomates
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de pois chiches
- 1 C. à soupe de Smen
- ½ verre à eau de Frik
- Poivre noir
- Sel
- Menthe séchée

Préparation :

Dans une marmite, disposez la viande coupée en dés, le poulet, l'oignon râpé, le smen, la coriandre hachée, le sel et le poivre. Ajoutez ½ verre d'eau, puis laissez mijoter à petit feu.
Joindre la purée de tomates, les pois chiches et les gousses d'ail.
Couvrez d'eau et laissez cuire.
A mi-cuisson de la viande, ajoutez le concentré de tomates et le Frik, puis continuez la cuisson.
Confectionnez des petites boules de viande hachée. Assaisonnez puis joignez-les au bouillon.
En fin de cuisson, saupoudrez de menthe séchée et de coriandre hachée.

### Briks à la pomme de terre

Ingrédients :
- 1 douzaine de diouls
- 1 œuf par brik
- 300 gr de purée de pommes de terre
- 1 oignon haché
- Persil
- Sel
- Poivre
- Citron

Préparation :

Dans une assiette, mettez une feuille de dioul, doublée en son milieu par la moitié d'une autre. Mettez la valeur d'une cuillère à soupe de purée de pommes de terre, ajoutez un peu d'oignon haché, du persil, du sel et du poivre. Cassez un œuf au centre, rabattez les cotés, et glissez délicatement la brik dans une friture très chaude. Laissez dorer, retournez, égouttez et servez chaud.

### Daurade aux légumes

Ingrédients :
- 1 daurade de 1,5 kg environ
- 4 tomates
- 500 gr de pommes de terre
- 500 gr de carottes
- 1 citron
- 1 verre à thé d'huile

Chermoula (ou dersa) :
- 4 à gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 C. à soupe de cumin
- Piment fort
- 2 C. à soupe de vinaigre
- Sel

Préparation :

Ecaillez le poisson, videz-le et farcissez-le avec la chermoula. D'autre part, épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles épaisses. Epluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets de 8 cm de long. Pelez et passez les tomates. Dans un moule à gratin, disposez une couche de rondelles de pommes de terre, posez le poisson dessus, ajoutez les bâtonnets de carottes, le coulis de tomate, l'huile et 1 verre à thé d'eau. Faites cuire au four en arrosant le poisson de temps à autre.

### Corbeille de fruits

Selon fruits de saison : prévoir 2 sortes de fruits par personne et présenter dans une corbeille en osier.



## H'rira au poulet

**Ingrédients :**
- 250 gr de viande de mouton
- 1 morceau de poulet
- 100 gr de viande hachée
- 500 gr de tomates
- 1 bonne C. à soupe de concentré de tomates
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de pois chiches
- 1 C. à soupe de Smen
- ½ verre à eau de Frik
- Poivre noir
- Sel
- Menthe séchée

**Préparation :**
Dans une marmite, disposez la viande coupée en dés, le poulet, l'oignon râpé, le smen, la coriandre hachée, le sel et le poivre. Ajoutez ½ verre d'eau, puis laissez mijoter à petit feu.
Joindre la purée de tomates, les pois chiches et les gousses d'ail.
Couvrez d'eau et laissez cuire.
A mi-cuisson de la viande, ajoutez le concentré de tomates et le Frik, puis continuez la cuisson.
Confectionnez des petites boules de viande hachée. Assaisonnez puis joignez-les au bouillon.
En fin de cuisson, saupoudrez de menthe séchée et de coriandre hachée.

## Tadjine au chou-fleur

**Ingrédients :**
- 1 chou fleur moyen
- 250 gr de viande de mouton sans os, coupée en dés
- 2 C. à soupe d'huile
- 4 gousses d'ail
- 2 à 3 C. à soupe de farine(SIM)
- 2 pincées de cannelle
- 1 pincée de levure
- Sel
- Poivre
- 150 gr de fromage râpé
- 7 à 8 œufs

**Préparation :**
Faites revenir la viande dans l'huile avec les épices, le sel et l'ail pilé. Couvrez d'eau et laissez mijoter doucement. Détachez les bouquets de chou-fleur et faites-les cuire dans de l'eau légèrement salée. Egouttez et laissez refroidir.
Préparez la pâte à frire en mélangeant la farine, la levure, le sel et le poivre. Ajoutez peu à peu ½ verre d'eau et un blanc d'œuf battu en neige. Trempez les bouquets de chou-fleur et faites-les frire.
Mélangez la viande avec la sauce, le fromage, les œufs battus et les beignets de chou-fleur. Versez le tout dans un moule huilé et faites gratiner au four.

## Salade verte

**Ingrédients :**
- 1 tête de laitue
- 1 tomate
- ½ oignon
- Concombre
- Olives noires
- Vinaigrette

**Préparation :**
Lavez et égouttez la laitue.
Coupez la tomate en quartiers, l'oignon en lamelles et le concombre en rondelles.
Assaisonnez de sauce vinaigrette, décorez d'olives noires et de persil haché.

## Feuilleté aux amandes

**Ingrédients :**

Pâte :
- 200 gr de farine (SIM)
- 100 gr de beurre
- 1 pincée de sel
- Eau

Farce :
- 2 mesures d'amandes moulues
- ½ mesure de sucre
- Eau de fleurs d'oranger
- Miel

**Préparation :**
Mélangez la farine, le sel et le beurre fondu. Ramassez avec de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse et ferme. Laissez reposer 20 mn.
Préparez la farce en mélangeant tous les ingrédients cités ci-dessus.
Etalez la pâte, disposez un cordon de farce, enroulez, découpez des petits cigares, faites-les frire, égouttez-les et trempez-les dans du miel.



28 ème jour

## Chorba aux crevettes

Ingrédients :
- 300 gr de crevettes décortiquées
- ½ bouquet de coriandre
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1/ C. à soupe de concentré de tomates
- 1 carotte
- 100 gr de vermicelle fin (SIM)
- 3 C à soupe d'huile
- Poivre noir
- Sel
- Safran

Préparation :
Dans une cocotte, mettez les crevettes décortiquées, la purée de tomates, l'oignon haché, l'huile, le safran, le sel, le poivre et un verre d'eau, puis laissez mijoter 10 mn à feu doux.
Ajoutez la carotte, le concentré de tomates et la coriandre, puis laissez cuire 20 mn. En fin de cuisson, jetez les vermicelles en pluie et laissez cuire 5 mn.
Parsemez de coriandre hachée avant de servir.

## Courgettes à la menthe

Ingrédients :
- 500 gr de courgettes
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de jus de citron
- 2 œufs durs
- Sel
- Menthe

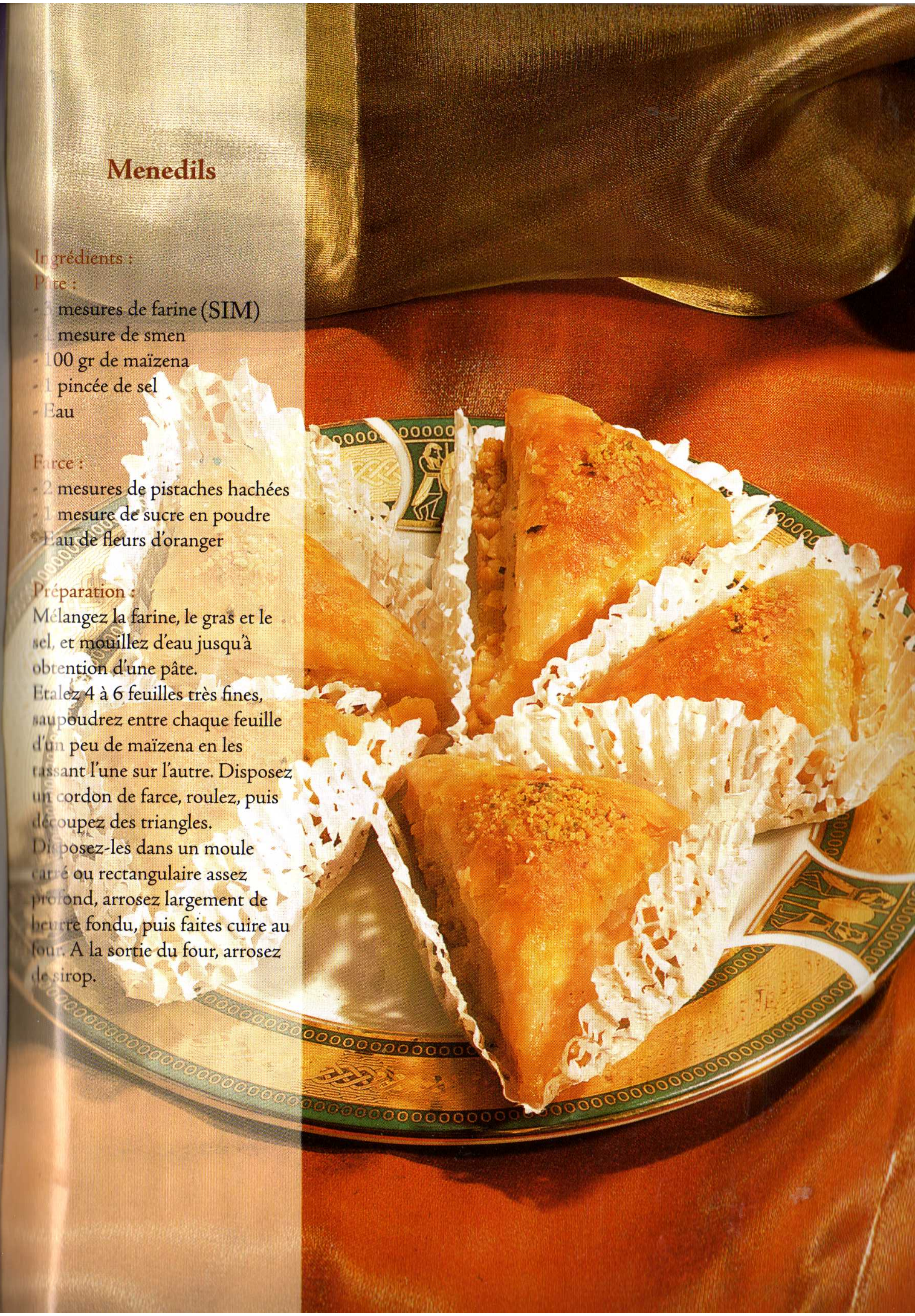
Préparation :
Faites cuire les courgettes à la vapeur, en les salant. Coupez-les en rondelles, assaisonnez-les avec un mélange d'huile, jus de citron, sel et menthe hachée. Décorez avec des rondelles d'œufs durs, servez froid.

## Tadjine aux abats

Ingrédients :
- 500 gr d'abats (foie, cœur, rognons)
- 1 oignon
- 250 gr de pommes de terre (2 pommes de terre moyennes)
- 1 C. à soupe de smen
- 200 gr de fromage râpé
- 7 à 8 œufs (selon grosseur)
- 12 feuilles de dioul
- Citron
- Sel
- Poivre

Préparation :
Coupez les abats en petits morceaux. Hachez grossièrement l'oignon. Salez et poivrez. Faites revenir dans le smen, couvrez d'eau et laissez mijoter. Coupez les pommes de terre en rondelles et faites-les frire. Prélevez une tasse de sauce. Mélangez le fromage, les œufs et le premier mélange. Battez bien, puis beurrez un moule à gratin. Disposez 6 feuilles de dioul en les chevauchant, versez le mélange, recouvrez de 6 autres feuilles de dioul, beurrez, dorez au jaune d'œuf et faites cuire à four doux.

## Menedils



Ingrédients :
Pâte :
- 3 mesures de farine (SIM)
- 1 mesure de smen
- 100 gr de maïzena
- 1 pincée de sel
- Eau

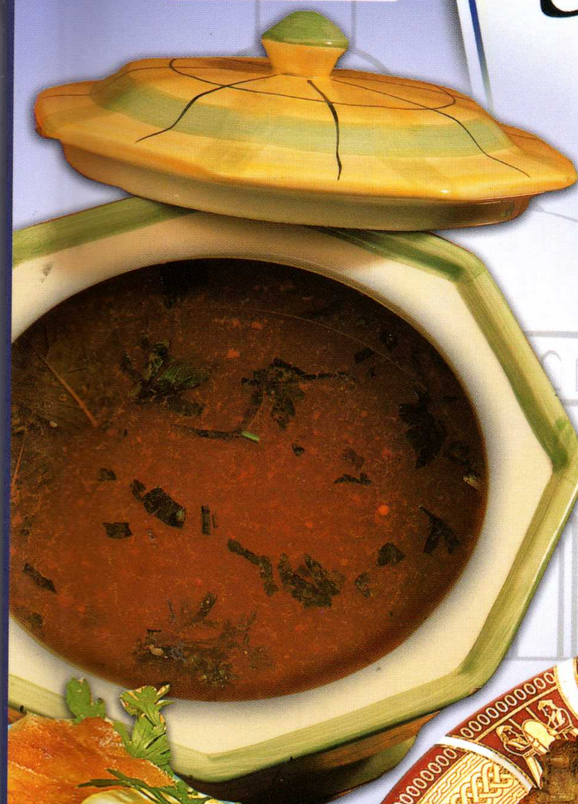
Farce :
- 2 mesures de pistaches hachées
- 1 mesure de sucre en poudre
- Eau de fleurs d'oranger

Préparation :
Mélangez la farine, le gras et le sel, et mouillez d'eau jusqu'à obtention d'une pâte.
Etalez 4 à 6 feuilles très fines, saupoudrez entre chaque feuille d'un peu de maïzena en les tassant l'une sur l'autre. Disposez un cordon de farce, roulez, puis découpez des triangles.
Disposez-les dans un moule carré ou rectangulaire assez profond, arrosez largement de beurre fondu, puis faites cuire au four. A la sortie du four, arrosez de sirop.

# Mme Rezki

125 Recettes à notre Façon

# Spécial Ramadhan



## 30 menus De 4 Recettes, Pour Les 30 Jours de Ramadhan.



En Langue Française